Игор СПИРОСКИ

ЗГОЛЕМЕНА ТЕЛЕСНА ТЕЖИНА И ДЕБЕЛИНА КАЈ ДЕЦА НА ПРЕДУЧИЛИШНА И УЧИЛИШНА ВОЗРАСТ ВО РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА

Контекст и важност на проблемот

Зголемената телесна тежина и дебелината кај децата и адолесцентите се сериозен јавно-здравствен проблем во Европскиот регион на Светската здравствена организација (СЗО) и на тој проблем беше посветено посебно внимание на Европската министерска конференција за справување со дебелината, којашто ја организираше СЗО во 2006 година. Тогаш беше проценето дека околу 20% од децата и адолесцентите во Европскиот регион на СЗО имаат зголемена телесна тежина (вклучувајќи дебелина). Јасно е дека за да се креира некаква акција за справување со проблем поврзан со исхраната клучно е да се поседуваат податоци коишто се добиени со нутритивни истражувања. Меѓутоа, сеопфатниот преглед на достапната литература покажа дека многу малку од земјите имаат репрезентативно следење на нутритивниот статус на децата од 0 до 6 години (15 земји), а само 13 имаа национални податоци за возрасната група од 6 до 10

Авторот е доктор на науки по јавно здравство и началник на одделението за физиологиија и мониторинг на исхрана, Институт за јавно здравје на РМ

години. При првичните консултации со земјите-членки во рамките на процесот што водеше до Конференцијата во 2006 година, беше препознаена потребата за пан-европска стандардизирана иницијатива којашто ќе доведе до систем на следење на дебелината кај децата од Европскиот регион на СЗО, којшто ќе биде основа за креирање политики во областа на исхраната. Целта беше да се создаде систем којшто ќе биде споредлив меѓу државите, а преку кој ќе се добие слика за состојбата со дебелината кај училишната популација на деца. Училишната популација беше одбрана заради тоа што споредливи податоци за децата од 0 до 5 години во Европа сепак има, а се добиени преку демографско-здравствените истражувања или мултииндикаторските кластерски истражувања. Такви истражувања функционираат и за адолесцентната популација. Така заживеа Иницијативата за следење на дебелината кај децата во Европа (COSI), којашто денес е клучна активност на СЗО за следење на состојбата на зголемена телесна тежина и дебелина кај децата во Европа и има за цел да ги вклучи сите земји од Европскиот регион на СЗО. Првиот круг на собирање податоци по хармонизираната методологија се случи во учебната 2007/2008 година и учествуваа 13 земји. Во вториот круг, којшто се одвиваше во текот на учебната 2009/2010 година, кон Иницијативата се приклучија 4 нови земји: Грција, Македонија, Унгарија и Шпанија. Учеството на РМ беше логично бидејќи во земјата долги години постои рутинско собирање на вакви податоци, а имаше потреба единствено од приспособување кон протоколите на COSI. Македонија учествуваше и во третиот круг во 2013 година (четвртиот ќе се случува во 2016 год.), а бројот на земји коишто се приклучуваат на иницијативата постојано се зголемува. Од првото учество во 2010 година, методологијата на COSI се применува и при рутинското земање на податоци за нутритивниот статус на предучилишните деца во РМ. Активностите на COSI во РМ се финансирани од Министерството за здравство (МЗ), преку Националната годишна програма за јавно здравје (НГПЈЗ), а се спроведува од Центрите за јавно здравје (ЦЈЗ) и Институтот за јавно здравје на РМ (ИЈЗРМ).

Во табелата број 1 е прикажан процентот на училишни деца со зголемена телесна тежина и дебелина, согласно референците за раст на СЗО.

Табела 1. – Зголемена телесна тежина и дебелина кај децата на возраст од 6 до 8 години во РМ во периодот 2010-2015 год.

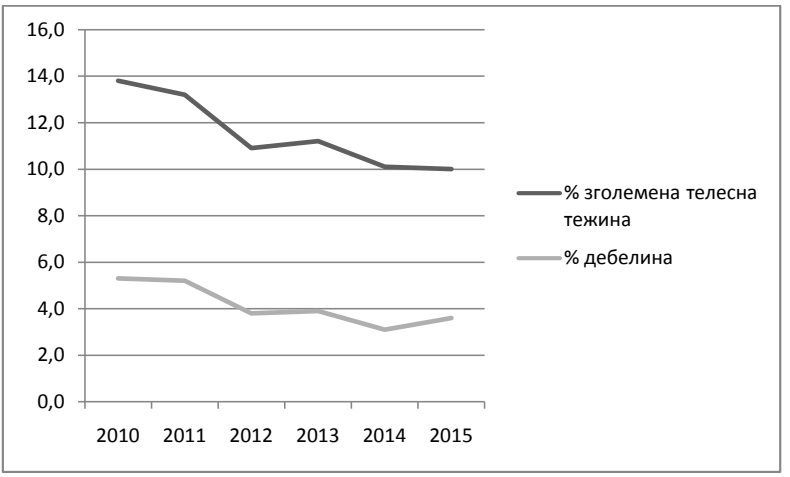
	2010**	2011	2012	2013**	2014	2015
% зголемена т. тежина*	34,7	29,3	29,2	31,3	37,9	34,7
% дебелина	16,4	13,1	13	13,7	18,5	16,6

*процентот на зголемена телесна тежина го вклучува и процентот на дебелина
**години кога е реализирана COSI

Над една третина од децата на оваа возраст во РМ се со зголемена телесна тежина или дебели. Машките деца се подебели од девојчињата, а децата кои живеат во урбана околина се подебели од тие во рурална. Во однос на споредба со другите земји учеснички во COSI, преваленцата во РМ е пониска од онаа во јужноевропските земји (Грција, Италија, Шпанија), но е повисока од земјите на Централна и Северна Европа (Белгија, Литванија, Летонија, Чешка, Словенија, Унгарија, Ирска). Најслична состојба со таа во РМ има во Португалија.

На графиконот број 1 е прикажан трендот на зголемена телесна тежина и дебелина кај предучилишните деца во РМ, согласно стандардите за раст на СЗО.

Графикон 1. – Зголемена телесна тежина и дебелина кај деца од предучилишна возраст (4-5 години) во РМ во периодот 2010-2015 год.



Зголемената телесна тежина и дебелина кај оваа популација има тренд на лесно, но континуирано опаѓање. Во 2015 година 10% од децата биле со зголемена телесна тежина, а 3,6% биле дебели (13,2% и 5,2% во 2011, 10,1% и 3,1% во 2014).

Исхраната во детството како ризик фактор за здравјето

Дебелината (заедно со пушењето, високиот крвен притисок, физичката неактивност и високите нивоа на определени масти во крвта) е еден од факторите на ризик за појава на НЗБ коишто се класификувани како **модифицирачки**, односно ризик фактори врз коишто може да се влијае преку прифаќање на здрави животни навики. Централна улога во епидемиологијата и превенцијата од НЗБ кај децата има т.н. „тракинг“ феномен. Имајќи го тоа предвид, следењето на физичката состојба и можната зголемена тежина во раното детство, посебно кај ранливите и популационите групи од низок социјален статус, може да ја предвидат, а со тоа и да ја спречат идната појава на кардиоваскуларни и други НЗБ. Фактот дека најголем дел од ризик факторите се поврзани со неадекватна исхрана и промени во животниот стил, навики коишто во најголем број случаи почнуваат во детството и се пренесуваат во периодот на адолесценција, ги поврзува со превенцијата којашто би требало да започне во раните периоди на детскиот живот.

Моментни политики поврзани со исхраната

Во последните години се донесени неколку значајни документи и акти поврзани со исхраната во РМ. За првпат во земјата, МЗ и ИЈЗРМ ги подготвија и усвоија **Препораките за исхрана на населението во РМ коишто се базирани на храна**. Министерството за труд и социјална политика (МТСП), во соработка со МЗ ги стави во функција во форма на подзаконски акт **Стандардите за исхрана на децата во детските градинки**, а акт којшто ги обврзува операторите со храна кои ги снабдуваат градинките или кујните во самите градинки да ги почитуваат стандардите на нутритивен квалитет на храната за оваа популација.

Министерството за образование и наука (МОН), во соработка со МЗ, во 2014 година ги усвои **Стандардите за исхрана на децата во основните училишта** во форма на Правилник за стандардите за исхраната и за оброците во основно училиште, со коишто операторите со храна што ги снабдуваат училиштата со храна за децата, како и

вработените во кујните во училиштата, се обврзани да ги почитуваат препораките за здрава исхрана на овие деца.

Во државата беше започната **сеопфатна рекламна кампања** преку којашто се апелираше на подигање на свеста на населението за прифаќање на здрава исхрана и здрави животни навики, а во насока на спречување на предвремена појава на НЗБ и зголемување на годините на живот без здравствени нарушувања.

Поле за подобрување на политиките

Донесувањето на значајни документи и правни акти поврзани со исхраната на децата, како и започнувањето на активности за подигање на свеста на населението во однос на здравите стилови на живот се несомнено значајни чекори во процесот на намалување на здравствените ризици поврзани со исхраната. Сепак, тоа се само почетни чекори и постојат голем број дополнителни активности и политики чие спроведување значајно ќе придонесе кон подобрување на нутритивниот статус на децата. Дополнително, не треба да се биде задоволен од определени позитивни трендови на намалување на зголемената телесна тежина и дебелината кај децата, односно тие трендови треба да се одржат и подобрат. Во вака чувствително поле и популација со многу особености, доколку се намали интензитетот на активности и политики, трендовите може да станат неповолни за краток период.

Во однос на веќе донесените документи и правни акти, неопходна е дополнителна институционална координација меѓу засегнатите страни задолжени за исхрана на децата, односно меѓу МТСП, МОН и МЗ. Вработените и раководниот кадар во градинките и училиштата треба да опстојуваат во напорите на децата да им се презентира храната која е препорачано да се јаде, со цел децата да добијат нутритивно богата храна, а не калории од нутритивно сиромашни производи кои често ги добиваат во форма на ужини. За таа цел, установите треба да бидат опремени со кадар и средства што ќе овозможат да се посвети внимание на исхраната на децата, коешто е потребно заради стекнување на навики поврзани со намалување на ризиците од појава на болести поврзани со исхраната во подоцнежниот период од животот. Потребно е да се засили контролата над подготовката на исхраната на децата. Потребно е да се едуцираат вработените во градинките и училиштата во однос на исхраната. МОН треба да размисли за вработување на кадар со завршено образование од областа на нутриционизмот за контрола на

менијата и стандардите на исхрана во училиштата и придржување кон Правилникот за оброците во основните училишта. Раководните лица е потребно да преземат мерки во однос на маркетингот на храна богата со сол, шеќер и масти на училишните деца, а МОН и МЗ треба да ја регулираат продажбата на оваа храна во близина на објектите на училиштата. Треба да се зајакне подигањето на свеста кај родителите затоа што децата, особено во раните години од животот, навиките за правилна исхрана ги стекнуваат преку навиките на родителите.

Препораки за нови политики

Согласно светските трендови во областа на исхраната, потребно е зајакнување на политиките и акциите во оваа област, особено на политиките коишто во својот фокус ги имаат децата. Некои од политиките што треба што побрзо да бидат иницирани во државата се:

- Воспоставување на систем за континуирано ревидирање на насоките за исхрана на населението (базирани на храна или на хранливи материи);
- Спроведување на програми и креирање вештини за здрава исхрана во градинките и училиштата;
- Регулирање на рекламирањето на храна богата со маст, шеќер и сол на деца преку прифаќање и спроведување на Моделот за нутритивни профили на Регионалната Канцеларија на СЗО за Европа;
- Даночни и ценовни политики што ќе промовираат консумирање на здрава храна;
- Креирање на околина (за живеење и на работните места) којашто ќе промовира физичка активност;
- Промоција на здравствени придобивки од здрава исхрана преку медиуми;
- Промоција на доењето и доволно долго доење;
- Зајакнување на капацитетите на давателите на здравствени услуги, најмногу кај матичните лекари и педијатри, за препознавање и рано справување со дебелината кај децата;
- Формирање на посебна здравствена единица во локалните самоуправи што ќе работи на организирање и спроведување на континуирана промоција на здравите животни навики кај децата.

Извршно резиме

Следењето на растот и телесната тежина во раното детство може да ја предвидат, а со тоа и да ја спречат, идната појава на одредени незаразни болести (НЗБ). Неадекватната исхрана, којашто често резултира со зголемена телесна тежина и дебелина, е еден од најважните ризик фактори за предвремена појава на НЗБ.

Прифаќањето здрави животни навики најчесто започнува во детството и се пренесува во периодот на адолесценција и возрасен живот. Заради тоа, и превенцијата од факторите на ризик за НЗБ би требало да започне во раните периоди на детството.

Трендовите на зголемена телесна тежина и дебелина кај децата во Република Македонија (РМ) ги следат трендовите присутни во развиените земји.

Дебелината кај децата е растечки проблем во РМ и потребно е државата да спроведува континуирани политики и мерки за да се спречи постоењето на еден од основните ризици за предвремена појава на НЗБ.

Референци

1. Branca F, Nikogosian H, Lobstein T, editors. The Challengeof Obesity in the WHO European Region and the Strategies for Response. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2007.
2. Wijnhoven TMA, van Raaij JMA, Spinelli A, Starc G, Hassapidou M, Spiroski I et al. WHO European childhood obesity surveillance initiative: body mass index and level of overweight among 6–9-year-old children from school year 2007/2008 to school year 2009/2010.BMC Public Health. 2014; 14:806.
3. Спироски И. Следење на рекламирањето на храна богата со масти, шеќер и сол за деца во Република Македонија. Vox Medici. 2014 год.; 23:353-356.
4. World Health Organization. WHO Childhood obesity surveillance initiative. Implementation of round 1 (2007/2008) and round 2 (2009/2010). Copenhagen: WHO; 2014.
5. Институт за јавно здравје на Република Македонија. Исхрана и исхранетост на популациони групи во Република Македонија. Во: Извештај за здравјето на населението во Република Македонија. Скопје: ИЈЗРМ; 2014 год.