

Otyłość a funkcjonowanie emocjonalne, poznawcze i behawioralne dzieci i młodzieży przed i w okresie COVID-19: teoria, badania i praktyka

Dziecko z otyłością w szkole

27 października 2021 r.

Wydział Zdrowia Śląskiego Urzędu Wojewódzkiego w Katowicach
Regionalny Ośrodek Metodyczno-Edukacyjny *Metis* w Katowicach

24 PAŹDZIERNIKA

ŚWIATOWY DZIEŃ WALKI Z OTYŁOŚCIĄ



Jak aktualnie wygląda sytuacja w Polsce?



Ponad 30% dzieci w wieku 8 lat ma **nadwagę** bądź **otyłość**

Tylko 15% 15-latków ma nadwagę bądź otyłość.
Jednak po 15 r.ż. częstość występowania otyłości znacznie wzrasta.

Po 35 r.ż. **ponad 50% Polaków** ma nadwagę bądź otyłość.

Pod koniec 2014 r. **co czwarta osoba** została zaliczona do grona osób otyłych.

U 25% 3-latków stwierdza się nieprawidłową masę ciała



Źródła: Instytut Matki i Dziecka, Główny Inspektorat Sanitarny, Główny Urząd Statystyczny

4 marca

Światowy Dzień Otyłości

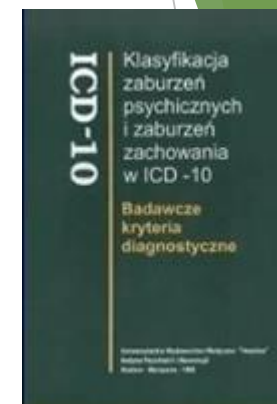
Regularny ruch i zdrowe odżywianie pozwalają skutecznie walczyć z **otyłością**!

PLANUJĘ **DŁUGIE** ŻYCIE



OTYŁOŚĆ

- ▶ **ICD-10:** otyłość została zakwalifikowana do kategorii zaburzeń o podłożu endokrynologicznym, metabolicznym i żywieniowym (E66)
- ▶ **DSM-5:** nadwagę i otyłość określa się jako kategorię, która może stanowić przedmiot zainteresowania klinicznego pod kątem funkcjonowania psychicznego
- ▶ Diagnoza otyłości a wytyczne Światowej Organizacji Zdrowia, Centers for Disease Control and Prevention oraz International Obesity Task Force



International **Obesity** TaskForce

OTYŁOŚĆ



Szukaj... > PL EN

Projekt OLAF

- Projekt Olaf
- Aktualności
- O projekcie
- Wyniki projektu
- OLAF w mediach
- Formularze dla badaczy
- English

Kalkulator

Dostępny poniżej kalkulator oblicza:

- >> centyle: ciśnienia tętniczego, wysokości ciała, masy ciała, wskaźnika masy ciała (BMI) w zakresie wieku 6,5-18,5 lat (opracowane na podstawie projektu OLAF)
- >> kategorie wskaźnika masy ciała (BMI) dla wieku od 2 do 18 roku życia ([wg International Obesity Task Force](#))

Data urodzenia		
Data pomiaru		
Płeć: ☐ dziewczynka ☐ chłopiec		
Wzrost: , cm		Waga: , kg

OTYŁOŚĆ

Dostępny poniżej kalkulator oblicza:

>> centyle: ciśnienia tętniczego, wysokości ciała, masy ciała, wskaźnika masy ciała (BMI) w zakresie wieku 6,5-18,5 lat

(opracowane na podstawie projektu OLAF)

>> kategorie wskaźnika masy ciała (BMI) dla wieku od 2 do 18 roku życia ([wg International Obesity Task Force](#))

Data urodzenia	1	Styczeń	2006
Data pomiaru	15	Październik	2021
Płeć: ☒ dziewczynka ☐ chłopiec			
Wzrost:	110	,	cm
Waga:	35	,	kg
Ciśnienie skurczowe: mmHg			
Ciśnienie rozkurczowe: mmHg			
Oblicz			
BMI:	28.9		dziewczynka *
Centyl BMI: 98			
Centyl wzrostu: 0.1			
Centyl masy: 0.1			
Centyl ciśnienia skurczowego:			
Centyl ciśnienia rozkurczowego:			

Papers

Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey

Tim J Cole, Mary C Bellizzi, Katherine M Flegal, William H Dietz

What is already known on this topic

Child obesity is a serious public health problem that is surprisingly difficult to define

The 95th centile of the US body mass index reference has recently been proposed as a cut off point for child obesity, but like previous definitions it is far from universally accepted

What this study adds

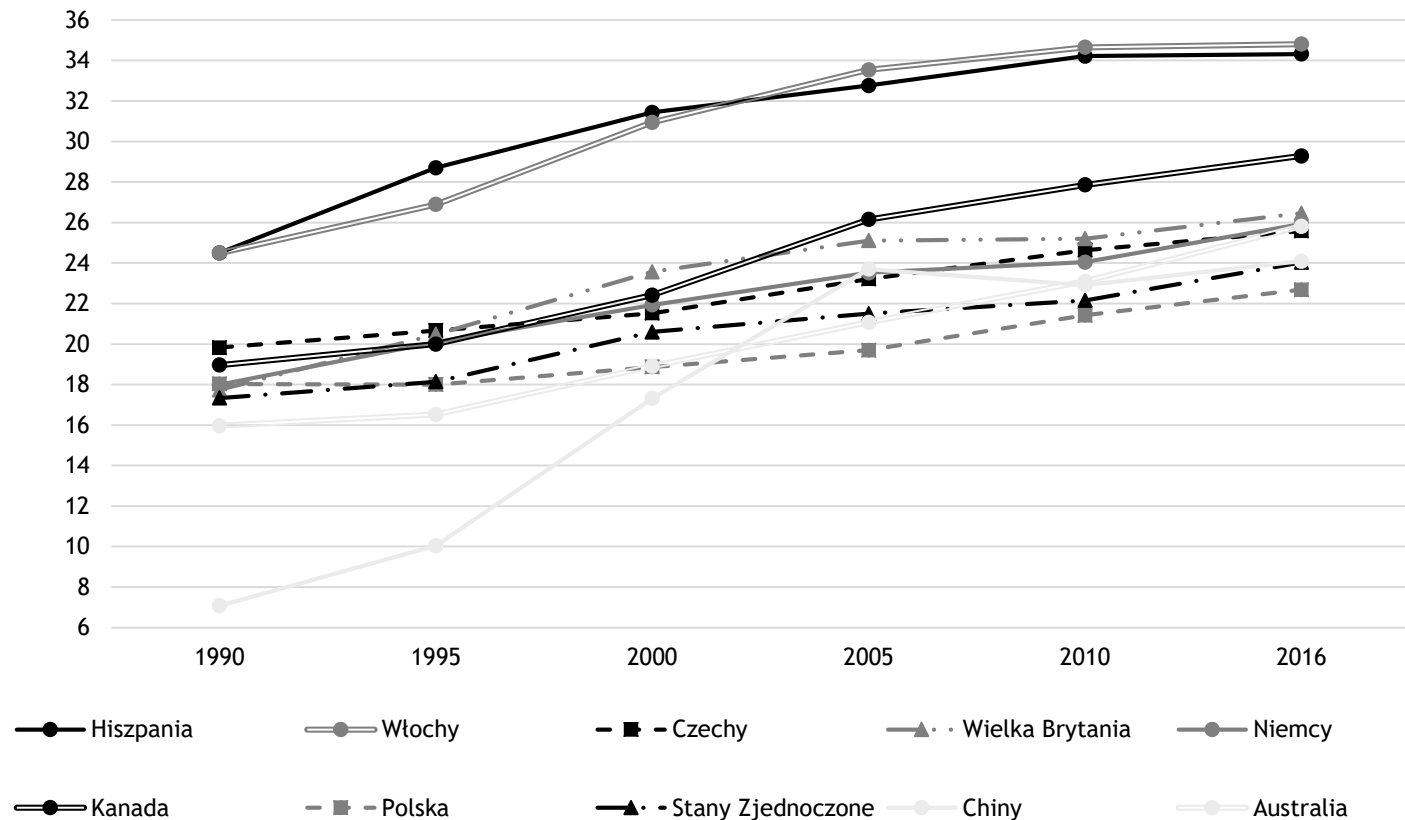
A new definition of overweight and obesity in childhood, based on pooled international data for body mass index and linked to the widely used adult obesity cut off point of 30 kg/m², has been proposed

The definition is less arbitrary and more international than others, and should encourage direct comparison of trends in child obesity worldwide

ROZPOWSZECHNIENIE OTYŁOŚCI



- Świat: ponad 38 mln dzieci poniżej 5. roku życia miało nadwagę lub było otyłych



ROZPOWSZECHNIENIE OTYŁOŚCI

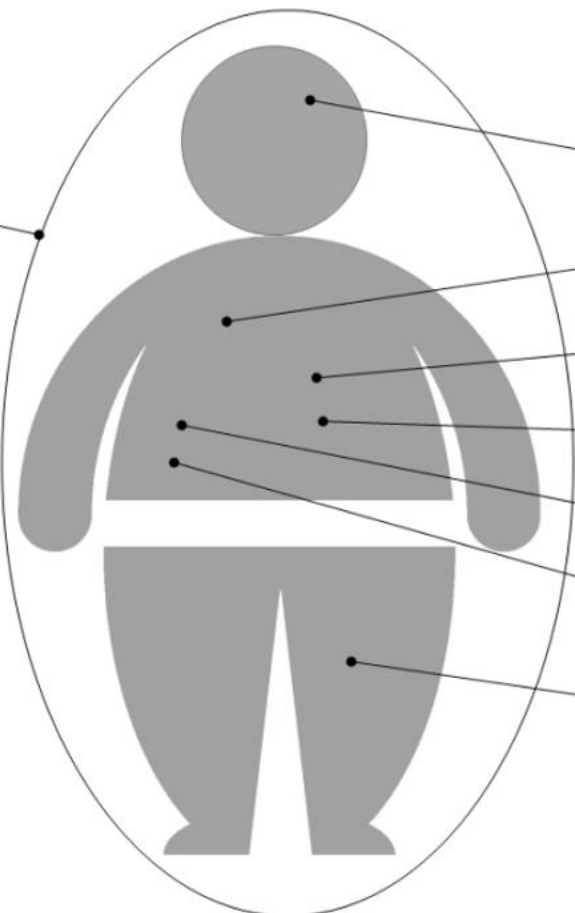


- ▶ Świat: ponad **38 mln** dzieci poniżej 5.roku życia miało nadwagę lub było otyłych
- ▶ Polska (2-7 r.ż.): rozpowszechnienie nadwagi i otyłości mieści się w przedziale **20-25%** (Garrido-Miguel i in., 2019)
- ▶ Polska (2-6 r.ż.): problem nadmiernej masy ciała dotyczy **co dziesiątego dziecka** (Kułaga i in., 2016a)
- ▶ Świat (5-19 r.ż.): problem nadwagi lub otyłości dotyczył około **340 mln** dzieci i młodzieży
- ▶ Polska (7-18 r.ż.): ponad **16% badanych** miało masę ciała wskazującą na nadwagę lub otyłość (Kułaga i in., 2016b)

KONSEKWENCJE OTYŁOŚCI

PSYCHOSPOŁECZNE

- obniżona samoocena
- obniżona jakość życia
 - wysoki poziom niezadowolenia z ciała
- wysoki poziom lęku i innych negatywnych emocji
 - depresja
- zaburzenia odżywiania
- zaburzenia emocjonalne i behawioralne
- poczucie samotności
 - alienacja
 - stygmatyzacja



FIZYCZNE (SOMATYCZNE)

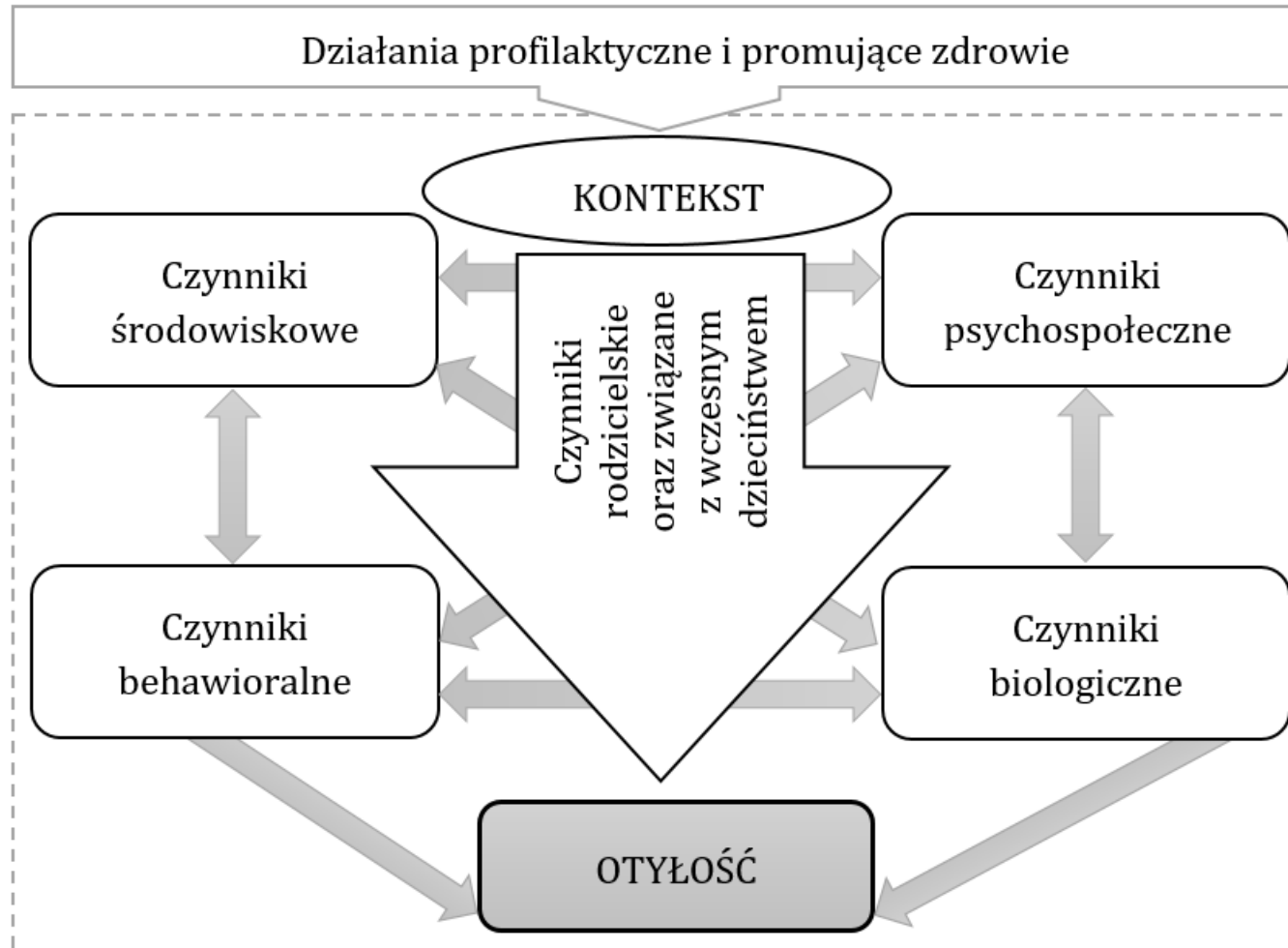
- neurologiczne
(np. ryzyko udaru, rzekomy guz mózgu)
- płucne
(np. obturacyjny bezdech senny, astma)
- sercowo-naczyniowe
(np. nadciśnienie tętnicze, zaburzenie lipidowe)
- endokrynologiczne
(np. cukrzyca typu 2, zespół policystycznych jajników)
- żółdkowo-jelitowe
(np. choroba stłuszczeniowa wątroby, zaparcia)
- nerkowe
(np. stwardnienie kłębków nerkowych)
- mięśniowo-szkieletowe
(np. płaskostopie, choroba Blounta)



ETIOLOGIA OTYŁOŚCI



ETIOLOGIA OTYŁOŚCI



ETIOLOGIA OTYŁOŚCI

- Czynniki fizjologiczne (m.in. aktywność fizyczna, sposób odżywiania się, sen)

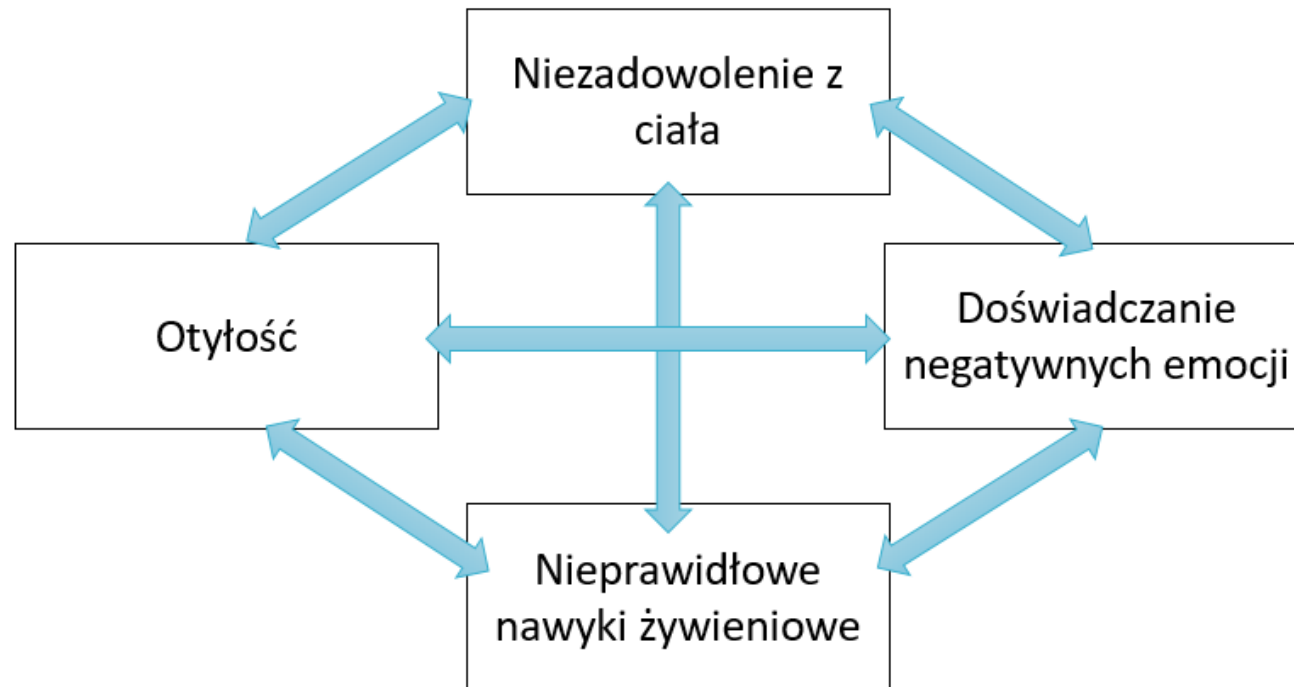
PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I STYLU ŻYCIA DZIECI I MŁODZIEŻY (4-18 lat)



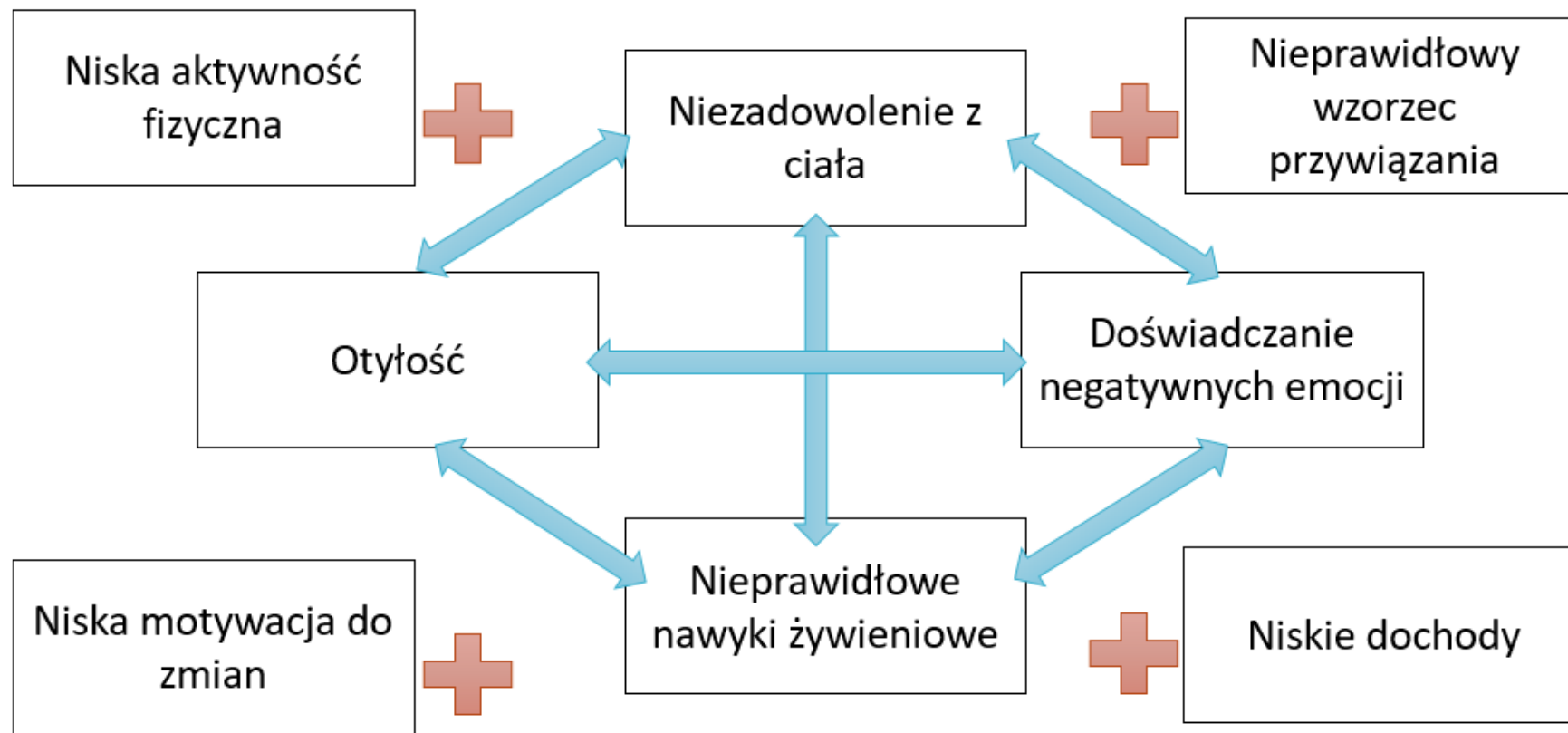
Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna i inne elementy stylu życia są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.

ETIOLOGIA OTYŁOŚCI

- Czynniki psychologiczne (m.in. doświadczane emocje i ich sposób regulacji, niezadowolenie z ciała)



ETIOLOGIA OTYŁOŚCI



ETIOLOGIA OTYŁOŚCI

- Czynniki psychologiczne (m.in. doświadczane emocje i ich sposób regulacji, niezadowolenie z ciała)

	COMMUNITY	SCHOOL	FAMILY	INDIVIDUAL
 Diet 1. Increase water consumption (replace sweetened beverages) 2. Increase fruit & vegetable consumption	Module 1 Module 2 Module 3	Module 4 Module 8 Module 9	Module 10	Module 5
 Physical activity 3. Reduce daily screen time 4. Increase daily physical activity	Module 1 Module 2 Module 3	Module 4 Module 6 Module 7	Module 10	Module 5
 Stress, coping and relaxation 5. Improve the quality of family life 6. Ensure adequate sleep duration	Module 1 Module 2 Module 3	Module 4	Module 10	Module 5

Module 1: Involvement of community partners
 Module 2: Long-term media campaign and public relations strategy
 Module 3: Lobbying for community environmental and policy interventions
 Module 4: Building partnerships
 Module 5: Education of children
 Module 6: Environmental changes related to physical activity – The Active Playground
 Module 7: Health-related physical education curricula
 Module 8: Environmental changes and school policy related to water consumption
 Module 9: Environmental changes and school policy related to fruit and vegetables
 Module 10: Education of parents



„BŁĘDNE KOŁO” OTYŁOŚCI



CHILDHOOD OBESITY

COVID-19 A OTYŁOŚĆ

Obesity significantly increases chances of severe outcomes for COVID-19 patients



22-10-2020



Obesity, Race/Ethnicity, and COVID-19





[HOME](#)[ABOUT](#)[WHAT WE DO](#)[NEWS](#)[Q](#)

[Network](#)[Training & Events](#)[Resources](#)

Obesity and COVID-19: Policy statement

COVID-19 A ZMIANY ZWIĄZANE ZE STYLEM ŻYCIA

- ▶ Zmiana zachowań żywieniowych
- ▶ Obniżenie aktywności fizycznej
- ▶ Skrócenie długości snu
- ▶ Wzrost korzystania z mediów



Article

Children's Eating Habits, Physical Activity, Sleep, and Media Usage before and during COVID-19 Pandemic in Poland

Edyta Łuszczki ^{1,*}, Anna Bartosiewicz ¹, Iwona Pezdan-Śliż ², Maciej Kuchciak ², Paweł Jagielski ³, Łukasz Oleksy ⁴, Artur Stolarczyk ⁴ and Katarzyna Dereń ¹

COVID-19 A ZDROWIE PSYCHICZNE

unicef  for every child



 Press release

Impact of COVID-19 on poor mental health in children and young people 'tip of the iceberg'

New analysis indicates lost contribution to economies due to mental disorders among young people estimated at nearly \$390 billion a year

04 October 2021

 Flagship Report

The State of the World's Children 2021

On My Mind: Promoting, protecting and caring for children's mental health.

COVID-19 A ZDROWIE PSYCHICZNE

Highlights

The COVID-19 pandemic has raised concerns about the mental health of a generation of children. But the pandemic may represent the tip of a mental health iceberg – an iceberg we have ignored for far too long. *The State of the World's Children 2021* examines child, adolescent and caregiver mental health. It focuses on risks and protective factors at critical moments in the life course and delves into the social determinants that shape mental health and well-being.

It calls for **commitment**, **communication** and **action** as part of a comprehensive approach to promote good mental health for every child, protect vulnerable children and care for children facing the greatest challenges.

[Click here](#) for an interactive view of data from the report.

For parents

[Click here](#) for tips and resources on how to talk to your child about mental health.

For young people

[Click here](#) for tips on reaching out, providing support and breaking the stigma around mental health.

Please contact: pubdoc@unicef.org

<https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021>

LĘK

- ▶ Czego nie powinniśmy robić kiedy dziecko się boi?
 1. bagatelizować lęku dziecka
 2. „dryfować” za nastrojem dziecka
 3. stosować „terapii szokowej”
 4. „załamywać rąk nad dzieckiem”
 5. tworzyć „debat rodzinnych” nad problemem dziecka

- ▶ Czego nie mówić dziecku, które się boi:
 1. Nie bój się/to nic strasznego
 2. Zobacz, Krzysiek się nie boi
 3. Jesteś już taki duży
 4. Chłopcy się nie boją
 5. Jak bardzo się postarasz, to przestaniesz się bać
 6. Ja w twoim wieku już to umiałem, a ty się boisz
 7. Nie przesadzaj
 8. Uspokój się w tej chwili
 9. Jak będziesz chciał, wszystko ci się uda



LĘK

- ▶ Jak rozmawiać z dzieckiem o lęku?
 1. Co sprawiło, że odczuwasz takie emocje?
 2. W tej sytuacji też bym się tak czuł. To normalne.
 3. Myślisz bardzo źle o sobie. To jednak nie jest fakt, to jest tylko myśl.
 4. Rozumiem, że nie chcesz się tak czuć. To bardzo przykre. Jednak kiedy pozwalamy sobie czuć to, co jest w nas, nie blokujemy emocji - one szybciej mijają. Każdy z nas od czasu do czasu czuje się bardzo źle.
 5. Co komunikuje twój lęk (/smutek)?

- ▶ Co mówić dziecku, które się boi?
 1. To musi być dla ciebie trudne.
 2. Jestem przy tobie.
 3. Każdy czasami się czegoś boi.
 4. Ja też się czasami czegoś boję.
 5. Pamiętasz, jak bałeś się... Z czasem sobie poradziłeś. Teraz też tak będzie.
 6. Porozmawiajmy o tym.
 7. Czy masz jakiś pomysł, co można zrobić?
 8. Będę przy tobie kiedy tylko będziesz potrzebował.
 9. Czy mogę ci jakoś pomóc?



LĘK

- ▶ Psychoedukacja
- ▶ Zabawa
- ▶ Lalki, pacynki, kukiełki
- ▶ Drama
- ▶ Bajki terapeutyczne
- ▶ Pisanie historii
- ▶ Relaksacja
- ▶ Wizualizacja
- ▶ Mindfulness (uwaga)

Eline Snel
**UWAŻNOŚĆ
I SPOKÓJ ŻABKI**



Proste ćwiczenia, które pomogą twojemu dziecku rozwiązać niepokój,
poprawić koncentrację i poradzić sobie z trudnymi emocjami

Eline Snel
MOJA SUPERMOC
uwaga i spokój żabki
Historie, gry i zabawy mindfulness



Magdalena Lange-Rachwał

**Moje dziecko
się boi**
Jak mogę mu pomóc?



engram

Difin

ZABURZENIA ODŻYWIANIA

- ▶ Anoreksja, bulimia, zaburzenia z napadami objadania się
- ▶ Wzrost rozpowszechnienia zaburzeń odżywiania w okresie COVID-19
- ▶ Wzrost przypadków wymagających hospitalizacji
- ▶ Więcej osób chorujących na zaburzenia odżywiania miało myśli samobójcze i podejmowało próby samobójcze



Incidence and outcomes of eating disorders during the COVID-19 pandemic

Published online by Cambridge University Press: 27 July 2021

[Maxime Taquet](#), [John R. Geddes](#), [Sierra Luciano](#) and [Paul J. Harrison](#) 

[Show author details](#) ▼

 **BMC** Part of Springer Nature

 **Journal of Eating Disorders**

The impact of COVID-19 on adolescents with eating disorders: a cohort study

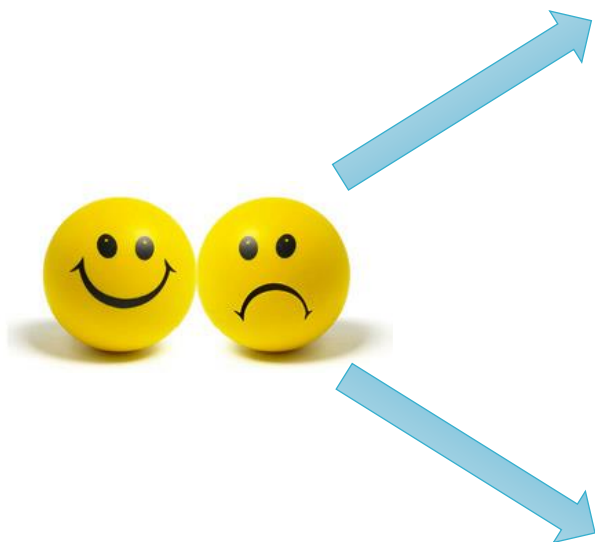
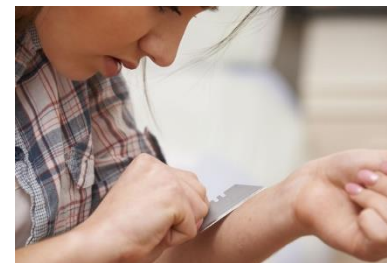
[Wendy Spettigue](#) , [Nicole Obeid](#), [Madison Erbach](#), [Stephen Feder](#), [Natalie Finner](#), [Megan E. Harrison](#), [Leanna Isserlin](#), [Amy Robinson](#) & [Mark L. Norris](#)

JEDZENIE EMOCJONALNE

ADAPTACYJNE RADZENIE SOBIE



DEZADAPTACYJNE RADZENIE SOBIE



JEDZENIE EMOCJONALNE

	Głód fizjologiczny	„Głód emocjonalny”
--	--------------------	--------------------

JEDZENIE EMOCJONALNE

	Głód fizjologiczny	„Głód emocjonalny”
1. Sposób pojawienia się	stopniowy	nagły

JEDZENIE EMOCJONALNE

	Głód fizjologiczny	„Głód emocjonalny”
1. Sposób pojawienia się	stopniowy	nagły
2. Typ preferowanego pokarmu	otwartość na różne pokarmy	najczęściej z kategorii “zakazane”

JEDZENIE EMOCJONALNE

	Głód fizjologiczny	„Głód emocjonalny”
1. Sposób pojawienia się	stopniowy	nagły
2. Typ preferowanego pokarmu	otwartość na różne pokarmy	najczęściej z kategorii “zakazane”
3. Możliwość odroczenia	duża	mała

JEDZENIE EMOCJONALNE

	Głód fizjologiczny	„Głód emocjonalny”
1. Sposób pojawienia się	stopniowy	nagły
2. Typ preferowanego pokarmu	otwartość na różne pokarmy	najczęściej z kategorii “zakazane”
3. Możliwość odroczenia	duża	mała
4. Poczucia sytości	zakończenie posiłku po pojawieniu się poczucia sytości	kontynuowanie posiłku po pojawieniu się poczucia sytości

JEDZENIE EMOCJONALNE

	Głód fizjologiczny	„Głód emocjonalny”
1. Sposób pojawienia się	stopniowy	nagły
2. Typ preferowanego pokarmu	otwartość na różne pokarmy	najczęściej z kategorii “zakazane”
3. Możliwość odroczenia	duża	mała
4. Poczucia sytości	zakończenie posiłku po pojawieniu się poczucia sytości	kontynuowanie posiłku po pojawieniu się poczucia sytości
5. Poczucie winy	brak poczucia winy	pojawia się po spożyciu posiłku

JEDZENIE EMOCJONALNE

1. „Zakazane jedzenie”



JEDZENIE EMOCJONALNE



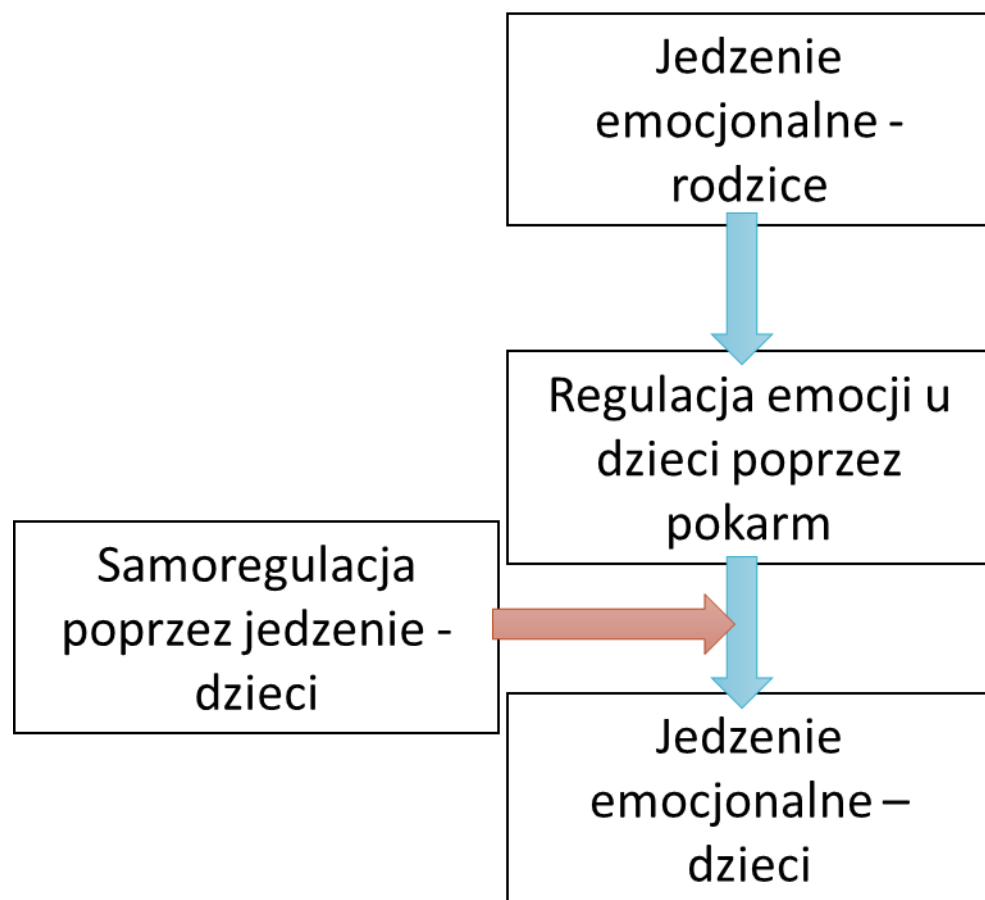
1. „Zakazane jedzenie”
2. **"Weź czekoladkę, będzie ci lepiej"**

JEDZENIE EMOCJONALNE



1. „Zakazane jedzenie”
2. "Weź czekoladkę, będzie ci lepiej"
3. **„Comfort food”**

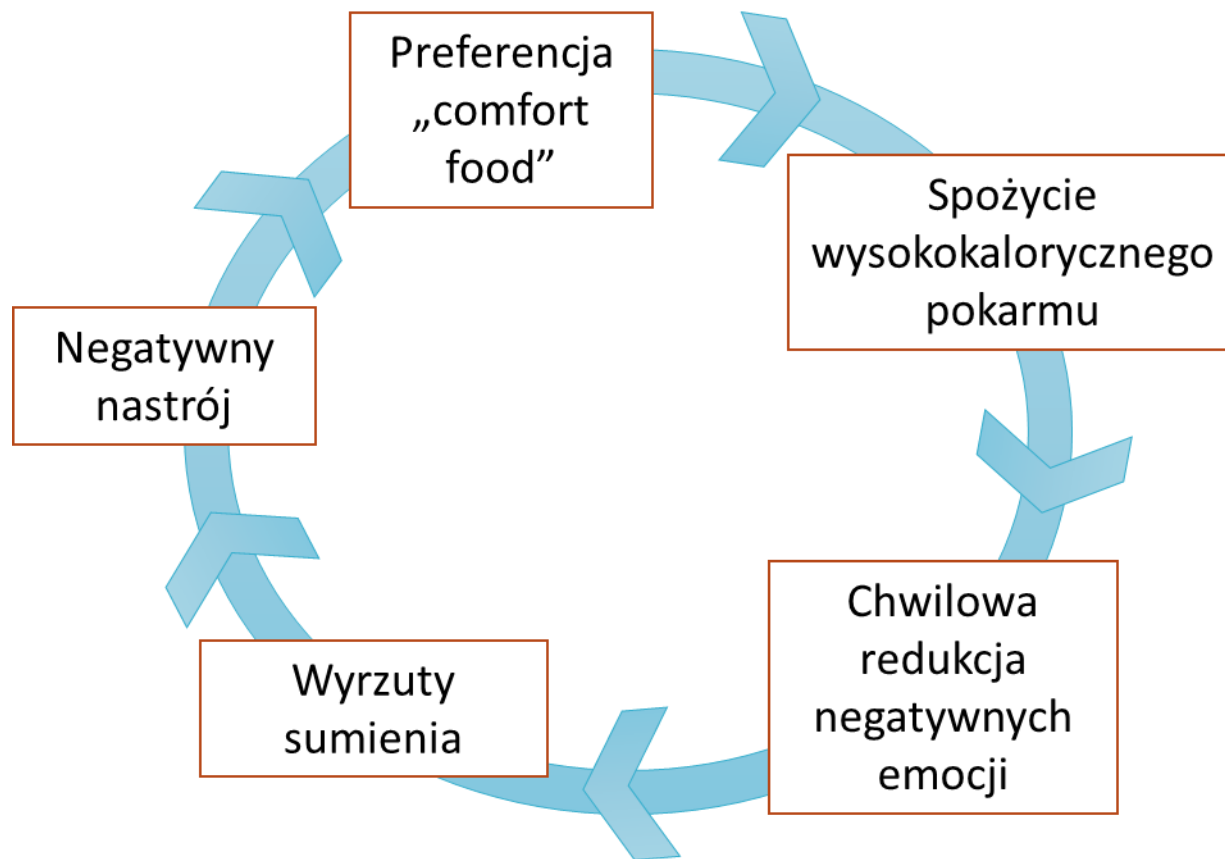
JEDZENIE EMOCJONALNE



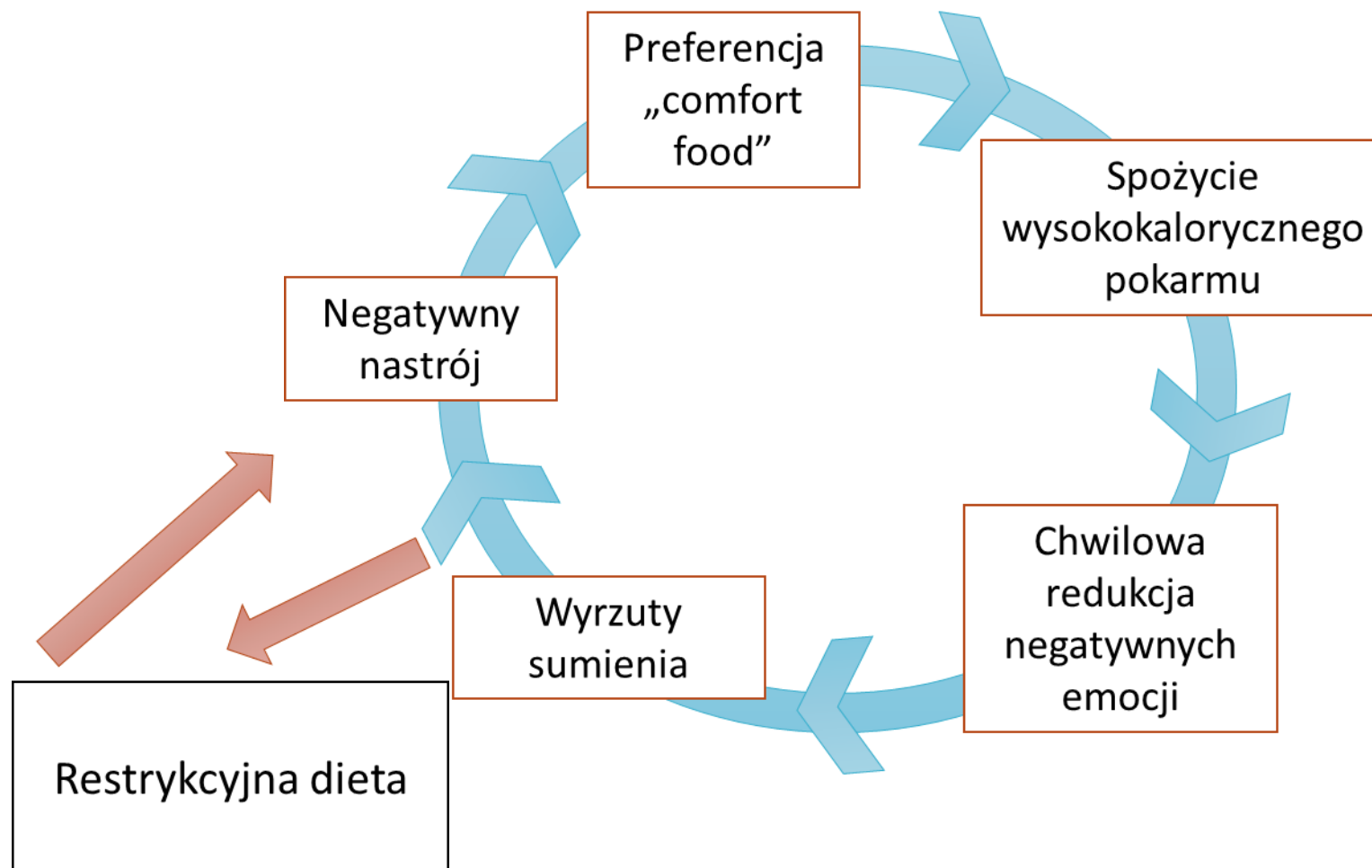
1. „Zakazane jedzenie”
2. "Weź czekoladkę, będzie ci lepiej"
3. „Comfort food”
4. **Zachowania żywieniowe rodziców**

(Tan i Holub, 2015)

JEDZENIE EMOCJONALNE



JEDZENIE EMOCJONALNE



CO ZROBIĆ ABY ZAPOBIEC?



Centers for Disease Control and Prevention
CDC 24/7: Saving Lives, Protecting People™

CO ZROBIĆ ABY ZAPOBIEC?

- Techniki prawidłowej regulacji emocji (m.in. relaksacja, ćwiczenia fizyczne, słuchanie muzyki)



Centers for Disease Control and Prevention
CDC 24/7: Saving Lives, Protecting People™

CO ZROBIĆ ABY ZAPOBIEC?

- ▶ Techniki prawidłowej regulacji emocji (m.in. relaksacja, ćwiczenia fizyczne, słuchanie muzyki)
- ▶ Nauka rozróżniania stanów emocjonalnych od poziomu głodu i sytości



Centers for Disease Control and Prevention
CDC 24/7: Saving Lives, Protecting People™

CO ZROBIĆ ABY ZAPOBIEC?

- ▶ Techniki prawidłowej regulacji emocji (m.in. relaksacja, ćwiczenia fizyczne, słuchanie muzyki)
- ▶ Nauka rozróżniania stanów emocjonalnych od poziomu głodu i sytości
- ▶ Dbanie o higienę posiłku (m.in. regularność, odżywczość, uważność, rodzinne przygotowywanie i spożywanie posiłków)



Centers for Disease Control and Prevention
CDC 24/7: Saving Lives, Protecting People™

CO ZROBIĆ ABY ZAPOBIEC?

- ▶ Techniki prawidłowej regulacji emocji (m.in. relaksacja, ćwiczenia fizyczne, słuchanie muzyki)
- ▶ Nauka rozróżniania stanów emocjonalnych od poziomu głodu i sytości
- ▶ Dbanie o higienę posiłku (m.in. regularność, odżywczość, uważność, rodzinne przygotowywanie spożywanie posiłków)
- ▶ **Higiena snu**



Centers for Disease Control and Prevention
CDC 24/7: Saving Lives, Protecting People™

CO ZROBIĆ ABY ZAPOBIEC?

- ▶ Techniki prawidłowej regulacji emocji (m.in. relaksacja, ćwiczenia fizyczne, słuchanie muzyki)
- ▶ Nauka rozróżniania stanów emocjonalnych od poziomu głodu i sytości
- ▶ Dbanie o higienę posiłku (m.in. regularność, odżywczość, uważność, rodzinne przygotowywanie spożywanie posiłków)
- ▶ Higiena snu
- ▶ Aktywność fizyczna



Centers for Disease Control and Prevention
CDC 24/7: Saving Lives, Protecting People™



**trzymaj
formę** 

Ogólnopolski
Program Edukacyjny
promujący zdrowy styl
życia wśród młodzieży

POL  **HEALTH**

6 10 14 dla  **Zdrowia**

 **NFZ** | **Bliżej
pacjenta**

Środa z profilaktyką



DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ



k.czepczor.bernata@gmail.com

Bibliografia

Erlinger, C. (2018). *Childhood obesity*. Dostępne online: <https://theheartfoundation.-org/2018/02/09/childhood-obesity/>

Garrido-Miguel, M., Oliveira, A., Caverro-Redondo, I., Álvarez-Bueno, C., Pozuelo-Carras-cosa, D. P., Soriano-Cano, A., Martínez-Vizcaíno, V. (2019). Prevalence of Overweight and Obesity among European Preschool Children: A Systematic Review and Meta-Regression by Food Group Consumption. *Nutrients*, 11(7), 1698.

Kułaga, Z., Grajda, A., Gurzkowska, B., Wojtyło, M., Gózdź, M., Litwin, M. (2016b) The prevalence of overweight and obesity among polish school-aged children and ado-lescents. *Przegląd Epidemiologiczny*, 70, 641–651.

Kułaga, Z., Gurzkowska, B., Grajda, A., Wojtyło, M., Gózdź, M., Litwin, M. (2016a). The prevalence of overweight and obesity among Polish pre-school-aged children. *De-velopmental Period Medicine*, 20(2), 143–149.

Leibniz Institute for Prevention Research and Epidemiology (2021). *The IDEFICS Study*. Dostępne online: <https://www.ideficsstudy.eu/index.php?id=1148&L=426>

Łuszczki, E., Bartosiewicz, A., Pezdan-Śliż, I., Kuchciak, M., Jagielski, P., Oleksy, Ł., Stolarczyk, A., & Dereń, K. (2021). Children's Eating Habits, Physical Activity, Sleep, and Media Usage before and during COVID-19 Pandemic in Poland. *Nutrients*, 13(7), 2447. <https://doi.org/10.3390/nu13072447>

Marks, D. F. (2015). Homeostatic theory of obesity. *Journal of Health Psychology and Health Psychology Open*, 1–30.

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej IŻŻ (2019). *Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży*. Dostępne online: <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywie-nia-/zasady-zdrowego-zywienia/piramida-zdrowego-zywienia-i-stylu-zycia-dzieci-i-mlodziezy>

Światowa Organizacja Zdrowia (2020a). *Diet and physical activity among children*. Do-stępne online: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/en/>

Światowa Organizacja Zdrowia (2020b). *Obesity and overweight*. Dostępne online: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

UNICEF (2021). *The State of the World's Children 2021 On My Mind: Promoting, protecting and caring for children's mental health*. Dostępne online: <https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021>