

## Detská obezita: Trestný čin rodičov

Zverejnené dňa 17. apríl, 2017 v časopise [Deti a rodina](#)

*Odborníci tvrdia: „Baculaté dieťa nie je dôkazom zdravia a dobrej starostlivosti. Naopak, ide o dieťa, ktoré ohrozujú mnohé zdravotné problémy“. Výživa nie je otázkou kvantity, ale kvality.*

### *Obéznych detí je stále viac*

V populácii narastá percento obéznych dospelých a čo je zarážajúce, aj percento obéznych detí! Je to vážny problém, zvlášť u detí, pretože až 80 percent obéznych detí vyrastie v obéznych dospelých. **Obezita sa hlavne v médiách spája v prvom rade s neatraktivitou a odpudivosťou, no pravdou je, že stojí za prevažnou väčšinou vážnych ochorení.** Vysoký krvný tlak, vysoký cholesterol, cukrovka, srdcovocievne ochorenia, infarkty, u dieťaťa poruchy rastu, poruchy pohybového aparátu, porucha látkovej výmeny cukrov, nádory. Znie vám to ako kliše? Cukrovka sem, cukrovka tam, vysoký krvný tlak hore dole. Ale keď stratíte zrak alebo vám začne odumierať ruka, asi vám všetko jedno nebude.

### *Byť tučný je psychicky náročné*

O obéznych deťoch nehovoriac. Ranné sociálne skúsenosti s rovesníkmi, ale aj dospelými ho poznačia na celý život. Tučné deti sú v kolektíve odmietané. Áno, aj preto ako vyzerajú, ale aj preto, že svojim vrstovníkom nestíhajú. Nedobehnú ich, nestihnú sa skryť keď hrajú schovávačku, sú nemotorné, málokedy majú vzťah k športu a pohybu. Populárne deti sú väčšinou sympatické, šikovné a inteligentné atléti, ktorí sú pre kolektív prínosom. **Na duševnej kráse samozrejme záleží tiež, ale prečo robiť zo zdravého dieťaťa poloinvalida?!**

### *Celá rodina sme „pri sebe“*

Prečo to zjemňovať?! Byť pri sebe a byť obézny je obrovský rozdiel! Samozrejme, každý človek má iný telesný štandard a čo platí pre jedného nemusí platiť pre všetkých ostatných. Prirodzene nehovoríme o prehnanej štihlosti. Netreba, aby ste celý život strávili počítaním kalórií, no nezaškodí si čas od času uvedomiť čo máte na tanieri. A nielen vy, ale hlavne vaše deti.

Vravíte si „**celá rodina sme pri sebe, aj ja, aj manžel, naši rodičia, je to skrátka genetika!**“? Vyvedieme vás z omylu. Jediné čo sa v tejto oblasti prenáša z rodičov na deti je chorý životný štýl. **Genetický vplyv stojí len za veľmi malým percentom prípadov obezity.** Okrem genetiky je to aj množstvo chorôb, ktoré si vedia ľudia „diagnostikovať“ úplne sami. Som tlstá lebo mám poruchu štítnej žľazy prípadne poruchu spaľovania tukov alebo iné mýtické neduhy. Naša rada je: pokúste sa najprv naozaj schudnúť – racionálna strava (v malých množstvách) a pohyb. Keď to nepôjde ani po polroku vášho urputného snaženia sa, môžete začať uvažovať nad poruchou alebo chorobou. Existujú totiž ľudia, nadmieru prezieraví, ktorí idú najprv k lekárovi, aby sa náhodou nesnažili nadarmo.

