EVALUAREA COMPORTAMENTULUI ALIMENTAR LA UN LOT DE COPII ŞI ADOLESCENŢI DIN JUDEŢUL SIBIU - CONSUMUL DE FRUCTE ŞI LEGUME

ANDREEA IULIANA ILIEŞ[1], H. P. DOMNARIU[2], CARMEN DANIELA DOMNARIU[3]

[1]Spitalul Clinic Judeţean de Urgenţă Sibiu, [2]Colegiul Naţional „Samuel von Brukenthal" Sibiu, [3]Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Cuvinte cheie: *obezitate, comportament alimentar, copii*

Rezumat: *Prevalenţa problemelor legate de o alimentaţie nesănătoasă are o tendinţă ascendentă, în lipsa unor modificări profunde în atitudinea şi comportamentul adulţilor. Copiii dobândesc preferinţele culinare în cadrul culturii organizaţionale şi familiale în care se dezvoltă, de obicei prin observaţie şi imitaţie. Educaţia pentru sănătate a familiilor cu copii mici privind nutriţia poate avea un impact pozitiv asupra riscului obezităţii la copii. Dacă factorii genetici şi sociali nu pot fi modificaţi în prevenirea apariţiei riscului obezităţii la copii, focalizarea atenţiei asupra schimbărilor comportamentale, în special asupra îndreptării obiceiurilor alimentare va creşte probabilitatea unei populaţii de adulţi sănătoşi.*

Keywords: *obesity, food behaviour, children*

Abstract: *The prevalence of unhealthy eating problems has an increasing trend in the absence of significant changes in the individuals' attitudes and behaviour. Children acquire food preferences within the family and the organizational culture they grow up in, usually by observation and imitation. Health education for the families with young children on nutrition can have a positive impact on obesity risk in children. If the genetic and social factors cannot be changed in preventing the occurrence of obesity risk in children, focusing the attention on behaviour changes, especially on straightening the eating habits will increase the likelihood of having a healthy adult population.*

INTRODUCERE

Organizaţia Mondială a Sănătăţii recunoaşte faptul că obiceiurile alimentare se însuşesc încă din prima fază a copilărilei şi se păstrează în cea mai mare măsură şi la maturitate. Mediul familial, alimentaţia părinţilor, reprezintă aşadar prima condiţie în dobândirea unor comportamente alimentare sănătoase.

Factorii sociali influenţează în mod special aportul alimentar, mai ales în perioada adolescenţei, când schimbarea obiceiurilor alimentare poate fi asociată cu nevoia de exprimare a libertăţii, ieşirea de sub controlul părinţilor, construirea propriei personalităţi, exercitarea influenţelor negative din partea colegilor. Aceste accese de independenţă se pot manifesta printr-un consum ridicat de alimente de tip "fast food", de băuturi răcoritoare, renunţarea la micul dejun sau la consumul de fructe şi legume.

În România, numărul cazurilor de obezitate la elevii din învăţământul primar s-a dublat în ultimii 8 ani. Potrivit studiului realizat de Institutul de Sănătate Publică Bucureşti (1), cauza principală este stilul de viaţă nesănătos al şcolarilor, în special prin consumul crescut de dulciuri, minuturi, snacks-uri, "fast food", băuturi răcoritoare carbogazoase. Studiul arată o creştere mai accentuată a obezităţii pe grupe de vârstă la copiii din învăţământul primar. Dacă în 2001, în clasa a IV-a, obezitatea neendocrină a fost de 1,6%, în anul 2008, a ajuns la 3,6%.

Obezitatea este cea mai frecventă tulburare de nutriţie a copilului, reprezentând una din marile probleme de sănătate publică în numeroase zone ale lumii. Fenomenul este într-o îngrijorătoare progresie, cu implicaţii medicale, sociale şi economice extraordinare. În prezent, se constată o tendinţă de creştere cu caracter epidemic a frecvenţei obezităţii şi supraponderalităţii, care au ajuns să afecteze la scară mondială aproximativ 20-25% dintre copii şi 45-45% dintre adolescenţi.(2)

SCOP

Scopul acestui studiu este de a evalua comportamentul alimentar la un lot de copii şi adolescenţi din judeţul Sibiu, determinant esenţial al stării de sănătate şi totodată, un factor determinant al statusului de supraponderalitate şi obezitate.

MATERIAL ŞI METODĂ DE LUCRU

Studiul realizat a fost de tip descriptiv, transversal, desfăşurat pe un lot de 206 elevi, cu vârsta de 11 ani, 13 şi 15 ani, respectiv din clasele a V-a, VII-a şi a IX-a, de la mai multe şcoli din judeţul Sibiu, atât din mediul urban cât şi din mediul rural.

A fost utilizat ca instrument de culegere a datelor, un chestionar ce a cuprins un număr restrâns de itemi ce au vizat doar comportamentul alimentar, adaptaţi după cei cuprinşi în chestionarul utilizat pentru studiul Health Behaviour in School-aged Children (HBSC), validat şi standardizat pentru populaţia de copii şi adolescenţi din România şi utilizat pentru studiile HBSC realizate în anii 2005/2006 (3) şi 2009/2010 (4) în ţara noastră.

Datele privind comportamentul alimentar a vizat frecvenţa consumului de fructe şi legume.

Prelucrarea statistică a datelor s-a efectuat cu programul SPSS, varianta 19.

Rezultatele obţinute au fost comparate cu rezultatele obţinute la nivel naţional prin studiul HBSC 2010. De asemenea, am comparat rezultatele obţinute privind comportamentul

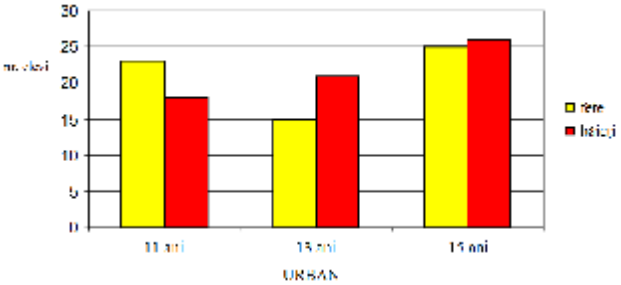
[1]Autor corespondent: Carmen Daniela Domnariu, Str. Luptei, Nr. 21, 550330, Sibiu, România, E-mail: cdomnariu@yahoo.com, Tel: +40269 212812
Articol intrat în redacţie în 14.08.2012 şi acceptat spre publicare în 24.10.2012
ACTA MEDICA TRANSILVANICA Decembrie 2012;2(4):1-3

alimentar pe grupe de vârstă (11, 13, 15 ani) şi medii de rezidenţă (urban, rural).

REZULTATE ŞI DISCUŢII

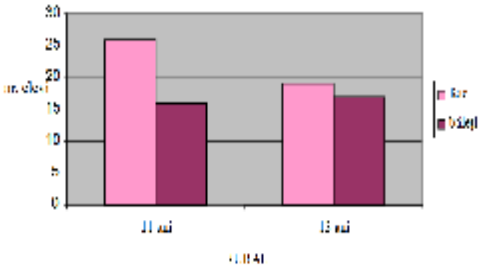
Repartiţia lotului de studiu pe medii de rezidenţă, grupe de vârstă şi genuri a arătat că din mediul urban au fost luaţi în studiu 128 elevi din care 41 elevi în vârstă de 11 ani (dintre care 23 fete şi 18 băieţi), 36 elevi în vârstă de 13 ani (15 fete, 21 băieţi) şi 51 elevi în vârstă de 15 ani (25 fete şi 26 băieţi).

Figura nr. 1. Repartiţia elevilor pe genuri şi vârste în mediul urban



În mediul rural, elevii luaţi în studiu au fost inferiori numeric celor din mediul urban; acest lucru se datorează în principal faptului că populaţia de vârstă şcolară este mai redusă, nu toată această populaţie frecventează şcoala şi nu în ultimul rând din cauza faptului că elevii de 15 ani nu se regăsesc în şcolile rurale care au doar învăţământ gimnazial. Astfel, în mediul rural, comportamentul alimentar a fost studiat la un număr de 78 elevi, 42 elevi în vârstă de 11 ani (26 fete şi 16 băieţi) şi 36 elevi în vârstă 13 ani (19 fete şi 17 băieţi).

Figura nr. 2. Repartiţia elevilor pe genuri şi vârste în mediul rural



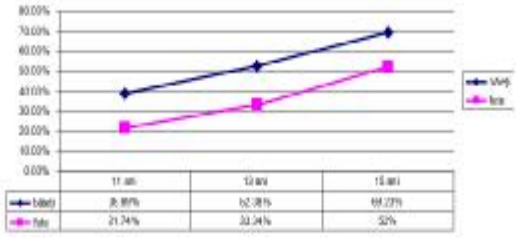
Se poate observa faptul că fetele predomină în mediul rural la vârstele de 11 ani şi 13 ani şi în mediul urban la vârsta de 11 ani, iar băieţii sunt mai numeroşi în mediul urban la vârstele 13 şi 15 ani.

Comportamentul alimentar a fost evaluat prin consumul zilnic şi săptămânal de fructe şi legume. Pentru o alimentaţie sănătoasă, este important să includem în meniul zilnic al copiilor o varietate de fructe şi legume, pentru a asigura organismului toţi nutrienţii necesari, având în vedere că fiecare fruct şi fiecare legumă conţine minerale, antioxidanţi şi vitamine care echilibrează nivelul glicemiei, creşte energia şi întăreşte sistemul imunitar.

Creşterea consumului de fructe şi legume în rândul copiilor şi adolescenţilor este un factor de optimizare a sănătăţii şi de reducere a riscului pentru bolile cardiovasculare şi unele forme de cancer. În acest sens, Organizaţia Mondială a Sănătăţii recomandă 5 porţii de fructe şi legume zilnic.(5)

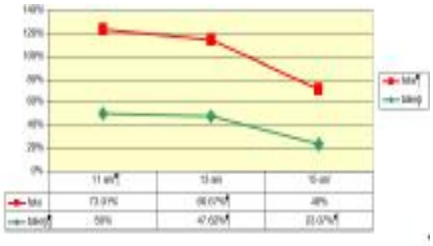
Procentul elevilor care consumă fructe cel puţin o dată pe săptămână este mai mare în rândul băieţilor, la toate vârstele studiate, iar consumul de fructe creşte odată cu vârsta la ambele genuri, cele mai mari valori înregistrându-se la elevii de 15 ani (69,23% pentru băieţi şi 52% pentru fete). Acest fapt se datorează probabil şi creşterii gradului de conştientizare şi a nivelului de cunoştinţe concomitent cu înaintarea în vârstă (figura nr. 3).

Figura nr. 3. Procentul elevilor, pe sex şi vârstă care consumă fructe cel puţin o dată pe săptămână



Consumul zilnic de fructe scade semnificativ cu vârsta, de la 11 ani la 15 ani, atât pentru băieţi cât şi pentru fete, iar băieţii consumă mult mai puţine fructe decât fetele, la toate vârstele (figura nr. 4).

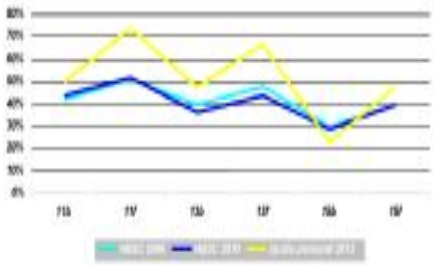
Figura nr. 4. Procentul elevilor pe sex şi vârstă care consumă zilnic fructe



Procentul copiilor care consumă fructe mai puţin de o dată pe săptămână sau chiar deloc este redus (7,31% la copii de 11 ani, 0% la cei de 13 ani şi 3,92% la cei de 15 ani).

Curba consumului de fructe la băieţii şi fetele luate în studiul nostru în anul 2012, arată menţinerea aceleiaşi tendinţe înregistrate în studiile HBSC din 2006 şi 2010 (figura nr. 5), la un nivel mult mai ridicat, cu excepţia băieţilor de 15 ani, unde tendinţa de scădere a consumului de fructe este mai accentuată.

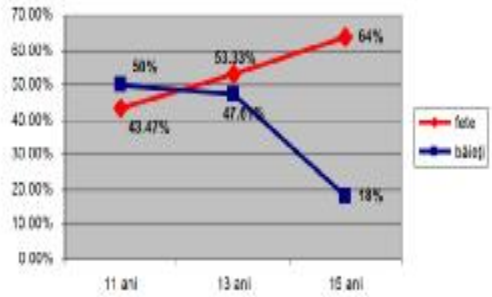
Figura nr. 5. Consumul zilnic de fructe la copii, pe sex şi vârstă, comparativ cu rezultatele studiilor HBSC



În ceea ce priveşte consumul de legume măcar o dată pe săptămână (1 dată pe săptămână, 2-4 zile sau 5-6 zile), tendinţa este ascendentă la fete odată cu înaintarea în vârstă (de la 43,47% la fetele de 11 ani la 64% la cele de 15 ani), pe când la băieţi tendinţa de consum al legumelor este descrescătoare odată cu înaintarea în vârstă, astfel încât, de la un procent de

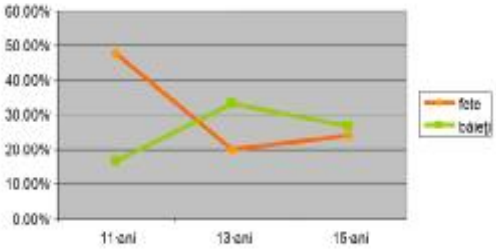
50% la băieţii de 11 ani se ajunge la 18% la cei de 15 ani (figura nr. 6).

Figura nr. 6. Procentul elevilor pe sex şi vârstă care consumă legume cel puţin o dată pe săptămână



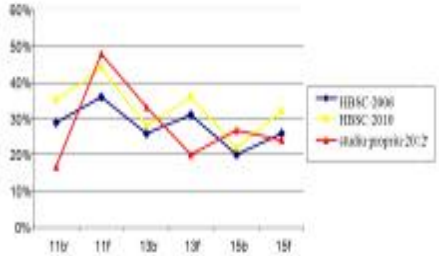
La consumul zilnic de legume (o dată sau de mai multe ori pe zi) tendinţa este inversă celei de mai sus, la băieţi înregistrându-se o creştere a consumului de legume o dată cu vârsta, cea mai mare valoare înregistrându-se la copiii de 13 ani (33,34%), pe când la fete, consumul de legume scade o dată cu vârsta, cel mai mic procent fiind întâlnit tot la elevii de 13 ani (20%) (figura nr. 7).

Figura nr. 7. Procentul elevilor pe sex şi vârstă care consumă zilnic legume



Realizând comparaţia cu procentul elevilor ce consumă zilnic legume din studiul HBSC/2006 respectiv HBSC/2010, putem observa că tendinţa se menţine aceeaşi cu excepţia băieţilor de 11 ani şi a fetelor de 13 şi 15 ani unde procentul celor care consumă zilnic legume tinde să scadă (figura nr. 8).

Figura nr. 8. Consumul zilnic de legume, pe sex şi vârstă, comparativ cu rezultatele studiului HBSC



Procentul elevilor care nu consumă legume sau consumă mai rar de o dată pe săptămână este mai mare decât în cazul consumului de fructe atât la fete cât şi la băieţi şi la toate vârstele (19,51% elevi de 11 ani, 22,23% elevi de 13 ani, respectiv 7,83% elevi de 15 ani).

Considerăm că motivul consumului redus de legume şi fructe în rândul copiilor şi adolescenţilor este în cea mai mare parte legat de lipsa de educaţie nutriţională a părinţilor, care la rândul lor nu consumă suficiente legume şi fructe. Practic, consumul de fructe şi legume este o chestiune de educare a gustului şi de aplicare a unor principii de alimentaţie sănătoasă în familie şi în mediul în care trăiesc şi învaţă copiii. Părinţii ar trebui să acţioneze aşadar pe 2 planuri: să le explice copiilor cu argumente simple, dar pertinente de ce este bine să mâncăm zilnic fructe şi legume, iar pe de altă parte să le dea un exemplu personal consumând chiar ei cele 5 porţii de fructe şi legume zilnice. Educaţia din partea părinţilor trebuie să acţioneze convergent cu educaţia primită la şcoală privind consumul de fructe şi legume.

Deşi există programe guvernamentale de susţinere a consumului de fructe în şcoli, totuşi impactul acestora asupra comportamentului alimentar nu este cel dorit.

CONCLUZII

1. Repartiţia subiecţilor luaţi în studiu pe medii de provenienţă a evidenţiat predominanţa subiecţilor în mediul urban.
2. Subiecţii de gen feminin predomină în mediul rural la vârstele de 11 şi 13 ani şi în mediul urban la 11 ani, iar subiecţii de gen masculin sunt mai numeroşi în mediul urban la vârstele de 13 şi 15 ani.
3. Consumul de fructe scade semnificativ cu vârsta şi este mai frecvent în rândul fetelor şi în mediul urban.
4. Consumul de legume scade odată cu vârsta la băieţi şi creşte la fete, fiind mai mare în mediul rural decât în urban; este mai redus decât consumul de fructe, atât la fete cât şi la băieţi, la toate vârstele.

REFERINŢE

1. Institutul de Sănătate Publică Bucureşti: Numărul şcolarilor obezi s-a dublat, 2009 http://www.euractiv.ro/uniuneaeuropeana/articles%7Cdisplay Article/articleID_18343/Institutul-de-Sănătate-Publică-Bucureşti-Numărul-şcolarilor-obezi-s-a-dublat.html.
2. WHO Global Infobase, http://apps.who.int/infobase/Comarisons.aspx.
3. http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/53852/E91416.pdf (HBSC 2005-2006).
4. http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/163857/Social-determinants-of-health-and-well-being-among-young-people.pdf (HBSC 2009-2010).
5. WHO/HBSC Forum 2009. Socio-environmentally determined health inequities among children and adolescents. Summary of outcomes, background papers and country case studies; http://www.euro.who.int..