

NUTUKIMO VYSTYMASIS VAIKYSTĖJE

Urtė Reimorytė¹, Martyna Maldytė²

¹*Vilniaus universitetas, Medicinos fakultetas,*

²*Vilniaus universiteto ligoninė Santaros klinikos*

Raktažodžiai: nutukimas, antsvoris, vaikai, mityba, fizinis aktyvumas, rizikos veiksniai.

Santrauka

Nutukimas turi neigiamą poveikį vaikų fizinei sveikatai ir psichosocialinei gerovei, o jo pasekmės neretai išlieka ir suaugus. Nesubalansuota mityba, nepakankamas fizinis aktyvumas ir miego stoka yra svarbūs veiksniai, prisidedantys prie nutukimo vystymosi. Didėjantis vaikų nutukimo paplitimas rodo būtinybę geriau įsigilinti į šią problemą. Vaikų nutukimo prevencijai reikia didesnių visuomenės bei šeimos pastangų, nes sveikatai palankius gyvenamosios įpročius svarbu formuoti ankstyvame amžiuje.

Išvadas

Nutukimas – tai pernelyg didelis riebalinio audinio susikaupimas organizme, neigiamai veikiantis žmogaus sveikatą bei gyvenimo kokybę [1, 2]. Vaikų ir paauglių nutukimas yra pasaulinė sveikatos problema, kurios paplitimas stebimas daugelyje šalių, ypač mažas bei vidutinės pajamos gaunančiose valstybėse [2]. Dažniausia nutukimo priežastis vaikystėje yra energijos pusiausvyros sutrikimas, kai suvartojamos energijos kiekis viršija jos sąnaudas [3]. Manoma, kad vaikų nutukimas didina įvairių gretutinių ligų išsivystymo riziką, įskaitant cukrinį diabetą, arterinę hipertenziją, astmą, menstruacijų ciklo sutrikimus ir kitas. Epidemiologiniai tyrimai rodo glaudų ryšį tarp vaikų nutukimo ir tokių veiksmų kaip aktyvumo stoka bei prasta mityba [4]. Atsižvelgiant į tai, kad pasaulinis vaikų nutukimas tampa vis didesne visuomenės sveikatos problema, labai svarbu žinoti pagrindines jo priežastis bei taikyti veiksmingas prevencines priemones, siekiant sumažinti problemos poveikį ateities kartoms [1].

Tyrimo tikslas – remiantis naujausios literatūros duomenimis, pristatyti pagrindines vaikų nutukimo priežastis ir aptarti rizikos veiksmus, darančius įtaką antsvorio vystymuisi šioje amžiaus grupėje.

Tyrimo medžiaga ir metodai

Literatūros paieška atlikta naudojantis „PubMed“ duomenų baze. Atrinkti penki pastaraisiais metais publikuoti straipsniai, kuriuose nagrinėjami vaikų nutukimo rizikos veiksniai.

Tyrimo rezultatai

Mityba. Vaikų mitybos įpročių formavimas prasideda pirmųjų gyvenimo metų viduryje, kai nuo žindymo pereinama prie papildomo maitinimo [4]. Šis pereinamasis laikotarpis yra labai reikšmingas ugdant sveikatai palankų vaiko santykį su maistu [4]. Papildomas maistas ir kiti skysčiai, išskyrus motinos pieną ar kūdikių pieno mišinius, rekomenduojami ne anksčiau kaip nuo 4 mėnesių, tačiau ne vėliau kaip iki 6 mėnesių amžiaus [4]. Papildomo maisto davimas iki 4 mėnesių, palyginti su 4–6 mėnesių amžiumi, gali didinti antsvorio riziką vaikystėje [4]. Nagrinėjant vaikų nutukimo rizikos klausimą, neabejotinai svarbus yra per didelis kaloringo, tačiau mažai mikroelementų turinčio maisto vartojimas, kuris ilgainiui sukelia energijos disbalansą ir skatina riebalinio audinio kaupimąsi [2]. Tyrimai rodo, jog asmenys, kurie kasdien vartoja daugiau nei du gaiviuosius gazuotus gėrimus ir bent vieną greito maisto patiekalą, turi ženkliai didesnę antsvorio ar nutukimo riziką [1]. Pusryčių praleidimas, per didelis rafinuotų angliavandenių ir riebalų vartojimas bei nepakankamas daržovių ir vaisių vartojimas taip pat siejami su nutukimu [5]. Tėvai ir globėjai atlieka svarbų vaidmenį padėdami vaikams formuoti sveikus mitybos įpročius, įskaitant tinkamą valgymo laiką, subalansuotą maisto produktų pasirinkimą bei porcijų dydį [1].

Fizinio aktyvumo stoka. bei sėdimas gyvenimo būdas reikšmingai prisideda prie vaikų ir paauglių antsvorio ir nutukimo vystymosi dėl sumažėjusio energijos suvartojimo [1]. Vaikų fizinio aktyvumo lygis pastebimai mažėja nuo maždaug 6 metų amžiaus, o dar ryškesnis sumažėjimas stebimas sulaukus 13 metų [2]. Šis aktyvumo pokytis labiau pasireiškia mergaitėms [2]. Nutukę vaikai yra linkę mažiau užsiimti vidutinio ar didelio intensyvumo fizine veikla, pa-

lyginti su liesesniais bendraamžiais [2]. Kanadoje atliktas tyrimas parodė, kad prie sumažėjusio vaikų fizinio aktyvumo labai prisideda prie elektroninių prietaisų praleistas laikas, ypač naktimis, nes tokiu atveju mažėja miego trukmė, jaučiamas nuovargis ir jėgų trūkumas [3]. Daugelyje šalių vaikai bei paaugliai nepasiekia rekomenduojamo fizinio aktyvumo lygio dėl populiarėjančio motorizuoto transporto naudojimo ir mažėjančio noro bei galimybių vyksti pėsčiomis ar važiuoti dviračiu [2]. Prie to prisideda augantis pasyvių laisvalaikio pramogų skaičius [2]. Tyrimai rodo, kad vaikai, kurie nuo mažens užsiima tinkama fizine veikla, yra mažiau linkę į nutukimą paaugę [4]. Taigi, labai svarbus tėvų bei globėjų įsitraukimas. Artimųjų dalyvavimas fizinėje veikloje bei žaidimuose teigiamai prisideda prie vaikų aktyvumo ir sveikatai palankių įpročių formavimo [4]. Rekomenduojama, kad vaikai kasdien skirtų bent 90 minučių fiziniam aktyvumui (iš kurių 60 minučių lauke), laikas prie ekranų būtų ribojamas bei vengiama naudotis elektroniniais prietaisais valgio metu [4].

Genetiniai ir aplinkos veiksniai. Genetinės nutukimo priežastys gali būti monogeninės arba poligeninės. Monogeninės kilmės nutukimas pasitaiko retai. Toks nutukimas paprastai yra nulemtas genų mutacijų leptino-melanokortino kelyje pagumburyje, kuris atlieka svarbų vaidmenį reguliuojant maisto suvartojimą, sotumo jausmą, kūno svorį ir energijos apykaitą [3]. Vis dėlto dažniausiai genetinis poveikis nutukimui yra daugiaveiksnis, o genų raišką gali modifikuoti aplinkos, elgesio bei epigenetiniai veiksniai [5]. Tyrimais nustatyta, kad tam tikri kelių genų genetiniai variantai gali prisidėti prie per didelio kūno svorio didėjimo, stiprindami alkio pojūtį ir maisto suvartojimą [3]. Tyrimai taip pat parodė, jog nutukę asmenys dažniau pasižymi genetinėmis variacijomis, galinčiomis turėti įtakos jų elgesiui bei metaboliniams procesams, įskaitant padidėjusį maisto suvartojimą, mažesnę fizinio aktyvumo lygį, sulėtėjusią medžiagų apykaitą bei didesnį polinkį kaupti kūno riebalus [3]. Atmetus genetinius veiksnius, daugelio priežastinių veiksnių būtų galima išvengti, siekiant užkirsti kelią vaikų nutukimui [1].

Išvados

1. Nutukimo vystymasis vaikystėje yra kompleksinis, jo pasireiškimui įtakos turi mityba, gyvenimo būdas, fizinis aktyvumas ir genetiniai veiksniai.

2. Nors vaikų nutukimo negalima išspręsti pakeitus vieną lengvai modifikuojamą veiksnių, šios problemos valdymui itin svarbus šeimos bei visuomenės įsitraukimas. Nuo pat

mažens vaikus reikėtų skatinti rinktis aktyvesnį gyvenimo būdą bei ugdyti supratimą apie sveikatai palankią mitybą.

Literatūra

- Shaban Mohamed MA, AbouKhatwa MM, Saifullah AA, Hareez Syahmi M, Mosaad M, Elrggal ME, Dehele IS, Elnaem MH. Risk Factors, Clinical Consequences, Prevention, and Treatment of Childhood Obesity. *Children (Basel)* 2022;9(12):1975. <https://doi.org/10.3390/children9121975>
- Jebeile H, Kelly AS, O'Malley G, Baur LA. Obesity in children and adolescents: epidemiology, causes, assessment, and management. *Lancet Diabetes Endocrinol* 2022;10(5):351-365. [https://doi.org/10.1016/S2213-8587\(22\)00047-X](https://doi.org/10.1016/S2213-8587(22)00047-X)
- Kansra AR, Lakkunarajah S, Jay MS. Childhood and Adolescent Obesity: A Review. *Front Pediatr* 2021;8:581461. <https://doi.org/10.3389/fped.2020.581461>
- Umano GR, Bellone S, Buganza R, Calcaterra V, Corica D, De Sanctis L, Di Sessa A, Faienza MF, Improda N, Licenziati MR, Manco M, Ungaro C, Urbano F, Valerio G, Wasniewska M, Street ME. Early Roots of Childhood Obesity: Risk Factors, Mechanisms, and Prevention Strategies. *Int J Mol Sci* 2025;26(15):7388. <https://doi.org/10.3390/ijms26157388>
- Nogueira-de-Almeida CA, Weffort VRS, Ued FDV, Ferraz IS, Contini AA, Martinez EZ, Ciampo LAD. What causes obesity in children and adolescents? *J Pediatr (Rio J)* 2024;100 Suppl 1(Suppl 1):S48-S56. <https://doi.org/10.1016/j.jped.2023.09.011>

THE DEVELOPMENT OF CHILDHOOD OBESITY

U. Reimorytė, M. Maldytė

Keywords: obesity, overweight, children, nutrition, physical activity, risk factors.

Summary

Obesity has a negative impact on children's physical health and psychosocial well-being, and its consequences often persist into adulthood. An unbalanced diet, insufficient physical activity, and inadequate sleep are important factors contributing to the development of obesity. The increasing prevalence of childhood obesity highlights the need for a deeper understanding of this public health issue. Effective prevention of childhood obesity requires greater efforts from both society and families, with the establishment of healthy lifestyle habits from an early age.

Correspondence to: urte.reimoryte@gmail.com

Gauta 2025-12-21