

## Obezitás

Az elhízás a leggyakoribb táplálkozási zavar a világ fejlett országaiban (15-30% az A.E.Á-ban), amelyet túlzott zsírerakodás jellemez.

Az elhízás etiológiáját genetikai és környezeti tényezők határozzák meg. A genetikai tényezőknek elsődleges szerepük van. A környezeti tényezők közül megemlítjük a túlzott kalória bevitelt, etnikai hovatartozást, fajt, évszakot, szociális háttérrel. A női nem hajlamosabb az elhízásra. Minél később alakul ki, annál nagyobb az esély, hogy állandósuljon felnőtt korra. A felnőttekhez képest a morbiditás alacsonyabb gyerekkorban.

Patogenezis: A zsírszövet lerakódása fokozott a kalória túlsúly miatt, amely az energia és a bevitel közötti arány megbomlása miatt alakul ki. Az elhízás nem mindig a túlzott fogyasztás eredménye.

A diagnózist a klinikai vizsgálat állítja fel és az antropometriai mérések igazolják. A testtömeg indexet (BMI) úgy számítjuk ki, hogy a test súlyát (kg) elosztjuk a testmagasságának négyzetével ( $m^2$ ).

A BMI szerinti osztályozás:

- I fok: 25-29.5
- II fok: 30 – 39.5
- III fok:> 40

A fizikális vizsgálat rámutathat az elhízás típusára, amely lehet generalizált, férfias (androgén) típusú – a has és a hát területét érinti és nőies (gynoid) típusú – amely a csípőre, farra és combra lokalizálódik.

A paraklinikai diagnózis felállításához a BMI-t, a bőrredő vastagságát, vér inzulin szintjét, vércukorszintet, koleszterin, triglicerid szintet, vérnyomást és ritkán a pajzsmirigy funkció vizsgálatát használják.

Szövődmények: a gyerekeknél ritkábbak, mint a felnőtteknél. Ezek lehetnek:

- Előrehaladott csontkor az életkorhoz viszonyítva
- Korábban megjelenő menstruáció
- Alvási apnoe
- Pickwick szindróma
- Magas vérnyomás
- Anyagcsere zavarok (hipertrigliceridaemia, hipercolesterolaemia, II típusú cukorbetegség)
- Zsírmáj

Az elhízás megelőzése fontosabb, mint a kezelése. Az egész családnak változtatnia kell az étrendjén, a kalória bevitel fokozott ellenőrzésével. A magas kockázatú családokból származó csecsemők megóvása az elhízástól történhet a később elkezdett hozzátáplálással, hipokalóriás élelmek fogyasztásával (hús, zöldség, növényi eredetű élelmek) és a lisztfélék korlátozásával. Fontos a szabadban töltött aktív élet promoválása és az ülő életmód kerülése. Az elhízott gyerek pszichikuma sajátos, elzárkózhat a vele egykorú gyerekektől.

Az étrend hipokalóriás kell legyen, amelyben az energia forrás 50% - át fehérjék, 40% zsírok és 10 % át szénhidrátok biztosítják. A diéta ízben elfogatható kell legyen, ne okozzon állandó éhségérzetet és ne vezessen nagyobb anyagcsere zavarokhoz. A diétát az ideális testsúly elérése után is folytatni kell. A fizikai gyakorlat kötelező és az egész család által támogatott kell legyen. Gyerekeknél az elhízás csupán 1% - át okozza genetikai vagy endokrinológia betegség ezért nem igényelnek gyógyszeres kezelést.

Dr. Dunca Iulia, gyermekgyógyász főorvos  
Kompetencia cukorbetegség, táplálkozási – és anyagcsere zavarokban  
II számú Gyerekgyógyászati Klinika, Marosvásárhely