



Proiect de combatere a obezității infantile

800 de copii ilfoveni au participat la lansarea programului „Vreau să cresc sănătos”

- 670 de copii au fost identificați cu probleme de greutate în Ilfov
- Toți necesită îngrijire deosebită prin dietă și sport

În România, unul din patru copii are probleme de greutate, iar unul din zece copii suferă de obezitate. Acesta este motivul pentru care Alexander Florescu, președintele Academiei de Sport și Nutriție, a inițiat proiectul „Vreau să cresc sănătos”, pentru copiii din România, un program complex, menit să prevină și să înlăture obezitatea infantilă.

Cristina NEDELUCU

Consiliul Județean Ilfov, prin Centrul Județean pentru Promovarea și Conservarea Culturii Tradiționale Ilfov, împreună cu Academia de Sport și Nutriție „Alexander Florescu” și Inspectoratul Școlar Ilfov, au organizat vineri, la Cercul Metropolitan București, evenimentul „Vreau să cresc sănătos”, dedicat luptei împotriva obezității infantile, pentru copiii din regiunea București – Ilfov. Evenimentul a adus în prim plan o problemă gravă, de actualitate, și anume, obezitatea infantilă. Aproximativ 1.000 de copii din Ilfov și sectorul 2 al Capitalei au primit informații prețioase despre riscurile asociate obezității, cum poate fi prevenită, mai ales printr-un regim alimentar sănătos și sport. Dintre participanți, aproape 550 de copii au venit numai din comu-



rii Futura Gym și studenții de la UNEFS. Evenimentul a fost moderat de Claudia Iordache, de la Radio România, realizator al emisiunii „Colțul Copiilor”. Obezitatea a fost declarată boală pandemică Inițiatorul proiectului, Alexander Florescu, a menționat că „Vreau să fiu sănătos” este un program pilot, adresat copiilor cu vârste între 6 și 15 ani, la care vor participa 1.500 de copii, identificați cu probleme ponderale, din sectorul 2 și județul Ilfov. Programul lansat de Asociația pentru Sport și Nutriție „Alexander Florescu” va desfășura activități de tip afterschool pentru copiii înscrși, constând în sport și nutriție sănătoasă, sub supravegherea medicilor, psihologilor, antrenorilor de la UNEFS și Futura Gym, ajutați inclusiv de bucătari celebri care vor învăța părinții că mâncarea sănătoasă este la fel de accesibilă copiilor ca și junk food-ul. Conform Organizației Mondiale a Sănătății, obezitatea infantilă a fost declarată boală pandemică, iar România ocupă primul loc în Europa. Acesta este și motivul pentru care „Alexander Florescu” și-a exprimat speranța ca acest program să fie extins la nivel național, având în vedere că de sănătatea copi-

lor noștri depinde sănătatea și viitorul României. „Obezitatea în copilărie sau adolescență presupune numeroase riscuri asupra sănătății și calității vieții, probleme cardiovasculare, hipertensiune, probleme ortopedice, diferite tipuri de cancer, probleme respiratorii, lipsa încrederii în sine, izolare socială, scăderea performanțelor școlare. Studiile arată că 10% din fetele care suferă de obezitate fac la un moment dat un episod depresiv, iar băieții se îndreaptă către consumul de alcool și substanțe interzise. Înainte de a fi antrenor și profesor de sport, sunt tatăl a trei copii, motiv pentru care am ales să îmi canalizez experiența și acti-

vitatea către combaterea obezității infantile. În proiect au fost identificați cu ajutorul direcțiilor de sănătate publică București și Ilfov copii declarați de medicii de familie cu probleme ponderale. Cidul unui program care să permită rezultate măsurabile este de cel puțin trei luni. Copiii care intră în program vor beneficia de o evaluare medicală inițială și de teste de efort. Medicii nutriționiști vor propune un program alimentar, iar eu voi concepe programele de antrenament specific care vor avea loc în locațiile Cultura Gym, de trei ori pe săptămână. Pentru că este foarte important ca și părinții să ne fie alături, vom organi-



za work-shop-uri de gastronomie educativă și distractivă în același timp împreună cu chefi celebri, în cadrul cărora vom învăța că și mâncarea sănătoasă este gustoasă și accesibilă. Pe tot parcursul programului, copiii vor beneficia de consiliere psihologică și analize medicale. În perioada verii, vom organiza tabere, unde activitatea fizică și gastronomia vor merge mână în mână”, a explicat Alexander Florescu.

Directorul Centrului pentru Promovarea și Conservarea Culturii Tradiționale Ilfov, Alexandrina Niță, ne-a precizat că au fost identificați 670 de copii cu probleme de greutate în Ilfov, care au fost înregistrați în program, deoarece necesită îngrijire deosebită. „Alimentația în momentul acesta probabil nu este una tocmai bună. Este nevoie ca părinții să conștientizeze problema pe care o au copiii lor și să apeleze la aceste programe de antrenamente, de nutriție, de sport”, ne-a declarat Alexandrina Niță.

Prof. dr. Cătălina Poiană, președinte al Colegiului Medicilor din București, a semnalat că pe 4 martie, în fiecare an, se celebrează Ziua Mondială a Obezității, care, în acest an, își propune să aducă în atenția tuturor că trebuie schimbată paradigma. „Putem să schimbăm ceva doar dacă vom discuta despre obezitate, să schimbăm perspectiva, să schimbăm perspectiva. Recent, toate forurile internaționale și CE au recunoscut faptul că obezitatea este o boală cronică netransmisibilă, având în vedere complicațiile pe care le poate antrena. De fapt, cel mai îngrijorător lucru nu îl reprezintă cifrele actuale ale obezității, ci cifrele care au fost recent publicate în Atlasul Mondial de Obezitate, în care se



arată că la nivelul României, ritmul de creștere al obezității la copil este unul extrem de îngrijorător, cu o rată a incidenței anuale de 5,5%, ceea ce înseamnă un risc foarte crescut”, a semnalat prof. dr. Cătălina Poiană.

„Eu cred că educația alimentară este esențială în vremurile de astăzi, în care avem totul la îndemână. În lipsa unui bagaj informațional bogat și corect, copiii noștri își pot face rău singuri. Nu e absolut nicio rușine să învățăm să mâncăm sănătos. Eu nu sunt doctor, nu sunt nici nutriționist, dar me-

reu le spun copiilor să mănânce fructe, legume, să adoarmă înainte de miezul nopții și să facă sport”, a transmis președintele CJ, Hubert Thuma.

La eveniment a fost prezent și fostul fotbalist Giani Kirică care i-a îndemnat pe toți cei prezenți să facă orice fel de sport și să aibă o alimentație sănătoasă.

Senatoarea Monica Cristina Anisie, președinte al Comisiei de Învățământ, a reiterat importanța luptei împotriva obezității și i-a îndemnat pe copii să facă sport, să iasă cât mai mult în aer liber alături de

părinți și să nu uite că și alimentația trebuie să fie sănătoasă. „Dragi părinți, fiți alături de copiii dvs., așa cum și noi suntem alături de ei. Vreau să îi văd în spațiul școlii, fericiți, sănătoși și împreună să realizăm lucruri frumoase”, a spus senatoarea Monica Anisie.

Gabriela Diniță, conf. Univ. dr. UNEFS București, a precizat la rândul său: „Sunt convinsă că în permanență stundenții duc mai departe ceea ce au învățat și promovează stilul de viață sănătos, bazat pe mișcare, pe sport și bineînțeles pe alimentație”.

Copiii au nevoie de susținerea emoțională a părinților

Psihologul Alina Nedeleiu a abordat un discurs lejer, plecând de la o problemă personală, pe care a adus-o în atenția copiilor, tocmai pentru a-i ajuta astfel să înțeleagă importanța gestionării emoțiilor. „Am avut o alergie care m-a dus către medicul de familie. Trecând printr-o astfel de situație, deși sunt specialist și dețin informații legate de zona emoțiilor, m-am simțit tristă, anxioasă și mi-a fost teamă pentru sănătatea mea. Dacă eu m-am simțit așa, sunt sigură că au fost momente în care ați simțit asta și vreau să normalizăm emoțiile și faptul că e normal să ne simțim tristi furioși și supărați. Avem nevoie ca adulții din jurul nostru să ne înțeleagă, să fie alături și să contribuie la înțelegerea emoțiilor de către copii. Vă recomand să apelați la adulți când nu știți ce să faceți cu emoțiile resimțite și rog părinții să le ofere copiilor iubire necondiționată și împreună să încercăm să ne confruntăm cu fenomenul obezității infantile care mai are un subfenomen, al bullying-ului. Sunt convinsă că împreună, cu toate forțele noastre, vom reuși să le combatem, rând pe rând”, a spus specialistul.

Comisar șef Gabriel Alexandru Nae, de la Direcția Generală de Poliție a Municipiului București, Serviciul Siguranță Școlară, a adus în discuție problema combaterii unor probleme asociate obezității, precum bullyingului și i-a îndemnat pe copii ca atunci când sunt jigniți să nu reacționeze violent, ci să anunțe profesorii, învățătorii sau să stea de vorbă cu părinții.

Comisar Șef Cătălin Tone, de la Brigada de Combatere a Criminalității Organizate, Serviciu Antidrog, a atras atenția că de multe ori, obezitatea este determinată de o boală psihică care se numește bulimie, care își are soriginea generală tot în partea neuronală unde se instalează și dependența de droguri. În foarte multe situații, tinerii au debutat în consumul de droguri sperând că o să slăbească. „Marijuana nu slăbește, este zbor spre iad. Stați aproape, discutați absolut orice cu părinții și profesorii, nu plecați de acasă din punct de vedere afectiv și emoțional, încercați să discutați toate problemele pe care le aveți”, a spus comisar șef Cătălin Tone.

