**Nadwaga u dzieci – problem podlaskich miasteczek i wsi**

**W powszechnym przekonaniu nadwaga lub otyłość dotyczą przede wszystkim dorosłych. Najnowsze badania pokazują jednak, że z problemem tym boryka się w Polsce coraz więcej dzieci. W województwie podlaskim największy odsetek nastolatków z nadwagą notowany jest wśród mieszkańców wsi. Na całe szczęście systematycznie rośnie też moda na zdrowe odżywianie.**

Nadwaga i otyłość stanowią dziś coraz większy problem w populacji wieku rozwojowego – wg danych Europejskiego Urzędu Statystycznego i Głównego Urzędu Statystycznego dotyka on niemal 20% dzieci w Polsce.

*- Sytuacja jest na tyle poważna, że konieczne jest podjęcie natychmiastowych działań. Jak pokazuje praktyka, otyłość w okresie dzieciństwa prowadzi bowiem do otyłości w wieku dorosłym i niesie za sobą ryzyko rozwoju chorób cywilizacyjnych – mówi Remigiusz Filarski z Centrum Dietetyki Stosowanej w Białymstoku.*

Problem szczególnie widać w województwie podlaskim, gdzie 17,3% dziewcząt i 12,7% chłopców boryka się nadmierną masą ciała. Najgorzej zaś w tym zestawieniu wypadają młodzi mieszkańcy podlaskich wsi – tu problem nadwagi i otyłości wśród nastolatków wynosi 16,4% i jest najwyższy w całym kraju.

Wśród przyczyn takiego stanu rzeczy najczęściej wymienia się poprawę sytuacji materialnej i idący za tym wzrost dostępu do mniej zdrowych produktów spożywczych. Istotną rolę odgrywają także reklamy promujące słodycze, napoje gazowane czy fast foody.

Na całe szczęście w naszym społeczeństwie systematycznie rośnie świadomość zagrożenia, przed jakim stoimy. Coraz chętniej podejmujemy również kroki mające na celu walkę z nadwagą i otyłością wśród najmłodszych.

­*- Na przestrzeni ostatnich lat notujemy stały wzrost zainteresowania usługami dietetycznymi w województwie podlaskim – potwierdza przedstawiciel Centrum Dietetyki Stosowanej.*

I dodaje: *Jeszcze kilka lat temu zdecydowaną większość naszych pacjentów stanowili białostoczanie. Później dołączyli do nich mieszkańcy okolicznych miast, przez co z naszymi poradami zaczęliśmy docierać m. in. do Zambrowa, Wysokiego Mazowieckiego, Bielska Podlaskiego, Łomży oraz Suwałk.*

Co ciekawe, obecnie w spotkaniach tych coraz częściej uczestniczą też osoby pochodzące z pobliskich terenów wiejskich, co jasno pokazuje, że chęć przyswojenia sobie zasad zdrowego odżywiania i moda na odchudzanie to domena już nie tylko dużych aglomeracji miejskich.

Zdaniem ekspertów, choć sytuacja powoli się zmienia, a świadomość systematycznie rośnie, wciąż jest jeszcze dużo do zrobienia.

*- Istotne przy tym zwłaszcza jest docieranie do rodziców – wszak to oni w dużej mierze decydują o tym, co jedzą ich dzieci. Z tego powodu chętnie wspieramy wszystkie inicjatywy mające na celu promocję zdrowego żywienia wśród mieszkańców małych miast i wsi oraz ze wszystkich sił staramy się dotrzeć wszędzie tam, gdzie nasza wiedza może przynieść pozytywne skutki społeczne – mówi na koniec dietetyk z Centrum Dietetyki Stosowanej.*