

Woda w walce z otyłością dzieci

Twój maluszek z natury jest raczej leniwy i nie lubi ruchu? Uważaj, bo brak aktywności już we wczesnym dzieciństwie, w połączeniu ze złymi nawykami żywieniowymi może prowadzić do otyłości. Koniecznie zapewnij dziecku ruch, na przykład w wodzie!

Jeszcze do niedawna pulchne niemowlaki postrzegane były jako okazy zdrowia. Do dziś zresztą w wielu rodzinach utrwalone jest przekonanie, że im więcej fałdek na małym ciałku, tym lepiej. Bo widać, że dziecko ładnie rośnie, albo że będzie miało na zapas, bo jak zachoruje to i tak straci zbędne kilogramy. Naukowcy od dawna walczą z tymi mitami, ponieważ otyłość wśród małych dzieci stała się powszechnym i trudnym do zwalczenia zjawiskiem. Co gorsza, wiele badań wskazuje na to, że otyłość w wieku dziecięcym przekłada się na problemy z wagą w życiu dorosłym. I grozi licznymi chorobami, na które wpływ ma sposób żywienia, takimi jak cukrzyca, choroby układu krążenia, próchnica zębów, czy nawet nowotwory układu pokarmowego. Oprócz walki ze złymi nawykami żywieniowymi, równie dużo uwagi przywiązuje się obecnie - na szczęście! - do roli aktywności ruchowej, którą należy zaszczepiać w dzieciach praktycznie od urodzenia. Pierwsze miesiące i lata życia to przecież okres, w którym maluszki osiągają kolejne kamienie milowe w swoim rozwoju. Wiele z nich w bezpośredni sposób powiązanych jest z ruchem i sprawnością dzieci. Podnoszenie główki, chwytanie, przewracanie się na brzuszek lub plecki, siadanie, raczkowanie, itp. – to umiejętności, które maluszek musi opanować w określonych miesiącach życia. Tymczasem w wyniku nadmiernej ilości tkani tłuszczowej, może mieć z tym problem. Jeśli podejrzewacie, że kłopoty z opanowaniem określonych umiejętności mogą wynikać z wagi, warto odwiedzić lekarza, by w porę ustalić jak pomóc maluszkowi.

Aby zapewnić maluszkowi właściwy rozwój niezbędny jest ruch, tymczasem zdarza się, że niektóre dzieci z natury nie są zbyt ruchliwe. Nie wykazują chęci aktywności, a ich rodzice ich do tego nie pobudzają. To ogromny błąd!

Wielu rodziców nie ma pomysłu, w jaki sposób stymulować swoje dzieci do aktywności. Zwłaszcza w przypadku niemowląt, często ograniczają się do zabaw w domu, zapominając, że w dzisiejszych czasach możliwości są znacznie większe. Jedną z najbardziej efektywnych a zarazem atrakcyjnych dla dzieci form aktywności ruchowej są zajęcia w wodzie. Lekcje prowadzone przez wykwalifikowanych instruktorów osvajania z wodą niemowląt bazują na zabawowych formach ćwiczeń, wykonywanych z wykorzystaniem zabawek i przyborów pływackich, a także przy akompaniamencie piosenek. Z jednej strony zapewnia to zainteresowanie i zaangażowanie maluszka, a z drugiej zróżnicowane formy ruchu służą określonym celom, takim jak rozwój mięśni brzucha, czy grzbietu (co przełoży się np. na brak wad postawy), lub zwiększeniu koordynacji ruchowo-wzrokowej. Wszystko odbywa się w środowisku wodnym, a więc bez obciążania stawów. Jedną z przyczyn otyłości są uwarunkowania genetyczne, na które nie mamy wpływu. Specjaliści zajmujący się otyłością dzieci, skupiają się więc na profilaktyce w zakresie edukacji zdrowotnej. Podkreślają, jak ważny jest zdrowy styl życia, którego podstawowym elementem jest ruch. Zabierając dziecko na basen pokazujemy mu, że aktywność ruchowa w wodzie może być ciekawa i przyjemna, a przy okazji mamy pewność, że przynosi ona wiele korzyści. Świadomie wpływamy w ten sposób na rozwój dziecka ucząc je miłości do wody i aktywnego stylu życia.

Norbert Lewandowski