

A gyermekkori elhízás megelőzése – lényeges a beavatkozás helye is?

Az otthon, az iskola, a klubok mind-mind meghatározott szerkezettel rendelkeznek, és különböző csatornákat, mechanizmusokat jelentenek egy-egy sajátos lakosságcsoporthoz megközelítésére. Az emberek azonban nem egyetlen, hanem sokféle környezetben élnek, életük számos területen zajlik, és ezért azok a közbeavatkozások, amelyek nem egyetlen helyszínen folynak, valószínűleg hatékonyabbak, mint azok, amelyek csak egy területre koncentrálnak.

Az iskolára alapozott megközelítés

A legtöbb tanulmány, amely az elhízás gyermekkori megelőzését célozza meg, az iskolai környezetre alapozott. Ennek számos előnye van:

- a gyermekek nagyobb részét eléri egy adott lakossági csoportnál
- a gyermekek hosszú időt töltenek az iskolában
- az egészségre és az életmódra vonatkozó nevelés bekapcsolható egy, már létező tananyagba
- lehetőség nyílik az egészséget támogató környezet felkínálására az egészséget szolgáló ételválaszték megteremtésével, a jobb sportolási lehetőségekkel és más, aktív időtöltéssel
- az iskola a közösségi aktivitás és együttműködés középpontjaként képes hatni.

Bár a sikeres iskolai programok pusztán az iskolai környezetre szorítkoztak és a leckeórák alatti külön erőnléti gyakorlatok befogadására összpontosítottak, a legtöbb azt is célozta, hogy befolyásolja az egészséggel kapcsolatos magatartást, így a táplálkozási szokásokat és a szabadidő tevékenységet, az iskolai órákon kívül. Hozzávetőleg a tanulmányok egyik felében tisztán a gyermekek iskolai nevelésével foglalkoztak, és a gyermekekre hagyták, hogy alkalmazzák ezt a tudásukat otthon vagy játék közben, míg a másik fél során aktívan bevonták a szülőket és/vagy valamilyen formában foglalkoztak a szélesebb közösséggel.

Otthon és család

Jelenleg kevés bizonyíték támasztja alá a család és az otthoni környezet fontosságát az elhízást megelőző programokban, de ez főként azért van, mert a szülők bevonása jelentősen eltér az egyes tanulmányokban, ezért nehezen hasonlíthatók össze. Azonban bizonyított, hogy a szülők felhasználása a változás közvetítőjeként hatékonyabb a gyermekkori túlsúly kezelésében, mint kizárólag a gyermek megközelítése. Amerikai indián gyermekeknél végzett tanulmányban közölték, hogy a család jobb bevonása az egyik legfontosabb tanulság, és a sikeres, gyermekkori elhízást megelőző programok környezeti és szociális-gazdasági tényezőkre is irányuljanak, amelyek túlmennek az iskolai helyszínen. Szakértői számvetésekben azt javasolják, hogy a jövőbeni intervenciók foglalkozzanak az otthon pszichológiai és környezeti befolyásaival, a szülők nevelése és aktív bevonása útján. Különösen az újabb kutatások utalnak arra, hogy a TV nézés befolyásolhatja gyermekeknél az anyagcsere, a szív- és érrendszer-betegségei későbbi életkorban történő kialakulásának kockázatát, függetlenül aktivitásuk szintjétől. Ezért emelik ki egyes szakértők a túlzott tévénézés célbavételének szükségességét, párhuzamosan a testmozgás fokozásával: ezen a területen új stratégiák szükségesek, amelyekben a szülők is fontos szerepet játszhatnak.

Az egész közösség bevonása

Életfontosságú olyan környezet kialakítása, amely fokozott fizikai aktivitási szinthez és az egészséges táplálkozáshoz vezet. Környezeti stratégiákat kell kiépíteni a helyi vezetők kötelezettségével. Így lehetséges befoglalni a közösségi értékeket és igényeket, kiépíteni a bizalmat és együttműködést, csökkenteni a konfliktusokat és erősíteni a döntések minőségét. Franciaországban két kisváros próbálkozott ezzel a teljes közösségi megközelítéssel, és nekilátott 3000 főnyi lakossága, felnőttek és gyermekek, egészségi előkészítésének. Egy kikérdezést követően személyes tanácsot adtak az étrendre, a testmozgásra (felnőtteknél a dohányzásra) vonatkozóan. Az eredmények visszajelzésére (testsúly, vérnyomás és más egészségi célok)

egyéni „egészségi útlevelet” adtak. Az egész közösség elfogadta a programot, és ezt úgy érték el, hogy bevonták a közösség és a szervezetek vezetőit, minden szinten. A tanulmány sikere, ami a testsúlyt és más egészségi paramétereket illeti, még nem ismert.

Összegezés

A jelenlegi bizonyítékokra alapozva, az iskola jó helyszín a gyermekkori elhízás elsődleges megelőzésére. Az otthoni körülményekre, mint az elhízás megelőzésének helyszínére vonatkozó bizonyítékok hiánya, leginkább a hozzáférhetőség problémájából adódik, de a szülők és gondozók fontossága nem tagadható a gyermekek táplálkozási, testmozgási és tévézési szokásainak változtatásában. Hasonlóan kevésbé tanulmányozták a közösségeket, de azok a programok, amelyekben a közösség támogatását és elkötelezettségét megszerezték, mint a franciaországi vizsgálatokban, rendkívül ígéretesek. Azok az iskolai programok, amelyekben aktívan elősegítik a szülők bekapcsolódását és megszerzik a közösség támogatását, a haladást jelző útnak tűnnek.

(FOODTODAY, European Food Information Council Newsletter, N° 57, February/March 2007: www.eufic.org; „Preventing childhood obesity – examining the setting”)