

OBEZITETI NË FËMIJËRI - SHKAQET DHE PASOJAT



Meri Komoni - Nagavci

Doktor i Mjekësisë

Abstrakti

Ky rishikim i literaturës analizon obezitetin, një nga sëmundjet më të përhapura te fëmijët në botë.

Deri vonë përhapja e sëmundjeve kronike te fëmijët ka qenë e ulët, por ky trend vitet e fundit (2021-2025) po shënon rritje të shpejtë.

Obeziteti në fëmijëri paraqet një sfidë për shëndetin publik global, për shkak të sëmundjeve të ndryshme që vijnë si pasojë.

Qëllimi i këtij punimi është që të njihen shkaktarët e obezitetit dhe të merren masa parandaluese, në mënyrë që të shmangen pasojat.

Janë selektuar disa punime të tipit rishikim literature dhe është siguruar një pasqyrë e detajuar e metodave për parandalimin e obezitetit në fëmijëri.

Obeziteti mund të vijë nga shumë faktor dhe ka shumë mënyra për tu trajtuar. Si e tillë, kjo temë duhet të studiohet vazhdimisht dhe të gjenden mundësi të reja trajtimi.

Hyrja

Obeziteti përkufizohet si një gjendje kronike e karakterizuar nga akumulimi i tepërt i indit dhjamor, i cili mund të dëmtojë shëndetin e individit.

Kujdesi i shëndetit në fëmijëri paraqet krijimin e bazës së mirëqenies së plotë fizike dhe mendore, që do ta përcjellë atë individ gjatë tërë jetës.

Fëmijët me obezitet qysh nga fillimi i jetës së tyre do të kenë shqetësimet e para për peshën trupore. Kjo për shkak se mund të shfaqen sëmundje të ndryshme dhe shqetësime psikike për shkak të ngacmimit nga shoqëria.

Është një temë me rëndësi për shkak se bëhet fjalë për një nga sëmundjet më të përhapura te fëmijët në botë, me një trend që çdo ditë e më shumë po shënon rritje.

Risk factors

- Genetics
- Epigenetics
- Obesogenetic environment
 - 24/7- food availability, affordability of energy-dense foods
 - Sedentary activities
 - Limited access to recreation areas
- Unhealthy eating habits
 - Large portion sizes
 - High intake of sugar-sweetened beverages
 - High glycemic foods
 - High intake of fast foods
 - Low fiber content
 - Low intake of fruits and vegetables
 - Irregular food intake
- Lifestyle factors
 - Low physical activity
 - Sedentary lifestyle
 - Insufficient sleep
 - Stress and depression

Mechanisms



Long-term consequences

- Type 2 diabetes
- Type 1 diabetes
- Cardiovascular disease
- Nonalcoholic fatty liver disease
- Cognition defects
- Multiple sclerosis
- Periodontitis and Caries
- Cancer – malignancies
- Mb Crohn
- PCO syndrome
- Gynecomastia
- Premature mortality
- Pseudotumor Cerebri
- Asthma
- Arthritis

Figura 1. Faktorët e rrezikut dhe mekanizmi i shfaqjes së sëmundjeve të ndryshme të shkaktuara nga obeziteti në fëmijëri (Rishikimi i parë). Marcus C, Danielsson P, Hagman E. Pediatric obesity-Long-term consequences and effect of weight loss. J Intern Med. 2022 Dec;292(6):870-891. doi: 10.1111/joim.13547. Epub 2022 Aug 5. PMID: 35883220; PMCID: PMC9805112.

OBEZITETI NË FËMIJËRI - SHKAQET DHE PASOJAT



Basri Komoni

Specialist i Mjekësisë Familjare

Inflamacioni kronik i shkaktuar nga obeziteti - faktori që ndikon në shfaqjen e sëmundjeve të ndryshme kronike

Sipas OBSH, një nga sfidat kryesore të këtij shekulli është obeziteti në fëmijërinë e hershme. Konsiderohet se më shumë se 100 milionë fëmijë në botë vuajnë nga obeziteti. Në këtë studim paraqiten disa nga sëmundjet që shkaktohen nga obeziteti në fëmijëri dhe mendohet se shkaktari kryesor është inflamacioni i shkallës së ulët që shkakton obeziteti.

Ky inflamacion (bashkë me çrregullime të tjera metabolike që shkaktohen nga obeziteti), shkakton sëmundje të ndryshme si: Diabeti (tip 1 ose 2), sëmundja Crohn, Skleroza multiple, artirti, sëmundjet që prekin sistemin kardiovaskular, etj. Po ashtu është vërejtur rritje e vdekshmërisë së parakohshme.

Të gjitha këto rreziqe zvogëlohen nëse humbet pesha, por edhe ky rregullim i peshës trupore duhet të bëhet me kohë. Preferohet që indeksi i masës trupore të normalizohet para adoleshencës. (3)

Ndikimi i faktorëve ambientaal në shfaqjen e obezitetit

Përhapja e obezitetit në fëmijëri dallon shumë në vende të ndryshme të botës. Kjo bën një lidhshmëri direkte mes ndikimit të faktorëve ambientaal dhe përhapjes së obezitetit në një popullatë të caktuar.

Në këtë rishikim janë shqyrtuar 16 shkaktarë të mundshëm të obezitetit. Këtu përfshihen faktorë si: qasja e lehtë në restorante me ushqim të shpejtë dhe restorante tjera të ndryshme, dyqane me pemë e perime, përhapja e supermarketeve në rajon dhe bizneseve të tjera që servojnë ushqim, etj. Po ashtu është shqyrtuar edhe ndikimi i faktorëve të tjerë si: përdorimi

i transportit publik, kufizimi i shpejtësisë së lëvizjes së makinave, prania e vendkalimit për këmbësorë, mundësia për qasje në vende me gjelbërim, etj.

Nga gjithsej 457 studime të përfshira në analizë, u identifikuan shumë shkaktarë të mundshëm të obezitetit.

Kufizimi i shpejtësisë së lejuar për makinat dhe ndërtimet në zona rurale dolën të jenë pa ndonjë lidhshmëri specifike me shfaqjen e obezitetit në fëmijëri.

Përndryshe çdo faktor tjetër u vërtetua se ka lidhje me shfaqjen e obezitetit në fëmijëri.

Qasja e lehtë në restorante me ushqim të shpejtë doli të ketë ndikim shumë negativ, e në anën tjetër qasja e lehtë në hapsira me gjelbërim dhe shtigje për këmbësorë ka efekt pozitiv.

Në përgjithësi vendet ku ka qasje të lehtë për aktivitet fizik (shtegu i biçikletave, shtegu për vrapim, investimet në rritjen dhe ruajtjen e parkut të qytetit), zvogëlojnë kohën e shpenzuar para ekraneve dhe indirekt ulin mundësinë e shfaqjes së diabetit. (4)

Ndikimi i mbipeshës së prindërve dhe diabetit të nënës gjatë shtatzënisë në shfaqjen e obezitetit në fëmijëri

Obeziteti në fëmijëri është një problem shëndetësor me origjinë komplekse dhe shumëfaktoriale. Një studim i vitit 2024 ka vlerësuar ndikimin e shëndetit të prindërve (qysh para ngjizjes) në shfaqjen e obezitetit në fëmijëri.

Është vërtetuar që obeziteti i gruas dhe shfaqja e diabetit gjatë shtatzënisë ndikon në shtim të rrezikut për dëmtim të funksioneve metabolike tek pasardhësit. Si pasojë mund të shfaqen probleme të ndryshme shëndetësore, ndër to edhe obeziteti i fëmijërisë.

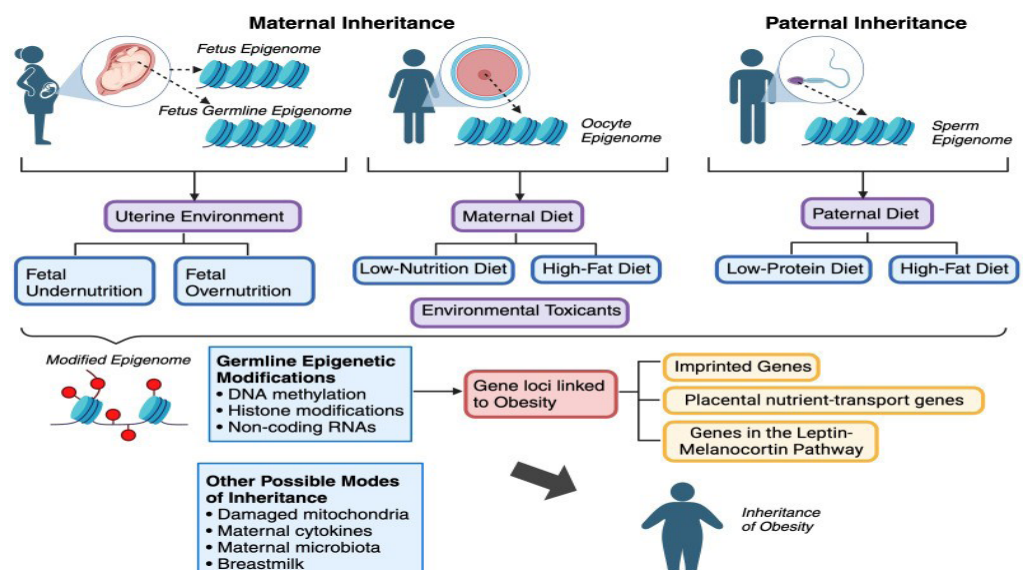


Figura 2. Përmbledhje e mekanizmave të ndryshëm gjenetik të obezitetit. Sivakumar S, Lama D, Rabhi N. Childhood obesity from the genes to the epigenome. Front Endocrinol (Lausanne). 2024 Jul 9;15:1393250. doi: 10.3389/fendo.2024.1393250. PMID: 39045266; PMCID: PMC11263020.

Ky rishikim i literaturës vlerëson kujdesin për peshën edhe tek prindërit, për të prevenuar diabetin e fëmijërisë. (5)

Lidhja mes obezitetit në fëmijëri dhe infertilitetit

Për të dëshmuar lidhjen mes obezitetit në fëmijëri dhe infertilitetit, është bërë një studim gjithëpërfshirës i bazuar në 3 baza të dhënash ndërkombëtare: PubMed, Web of Science dhe Scopus. Janë përfshirë studime deri në prill 2022 dhe cilësia e studimeve është vlerësuar nga lista e kontrollit të vlerësimit të cilësisë Newcastle-Ottawa.

Obeziteti në moshë të hershme te vajzat e reja ndikon në ndryshime hormonale dhe në çrregullime të ovulimit dhe ciklit menstrual.

Tek meshkujt, obeziteti gjatë fëmijërisë ndikon në shfaqjen e asthenozoospermisë.

Provat kanë dëshmuar lidhje mes obezitetit në fëmijëri dhe infertilitetit. Për këtë arsye, rekomandohet që sa më herët të fillojë kujdesi për peshën trupore. Këshillohet që për të mos pas problem me fertilitet, pesha të jetë normale para moshës 12 vjeç. (6)

Ndikimi i programeve televizive në përhapjen e diabetit

Në këtë studim janë përdorur 5 strategji për të parë ndikimin e tyre në shfaqjen e diabetit në fëmijëri.

1.Kufizimi i reklamave televizive të ushqimeve dhe pijeve.

Konsiderohet si strategji shumë e suksesshme sepse kushton pak për tu realizuar dhe ka përfitime të mëdha. Po ashtu kjo metodë mund të parandalojë një numër të madh të rasteve pasi që shumë fëmijë kanë qasje në këto reklama.

2.Vizitat në shtëpi për të këshilluar fëmijët që të reduktojnë kohën e kaluar para televizorit

Kjo metodë konsiderohet e suksesshme por ka kosto të lartë dhe përfshin një pjesë të vogël të popullsisë.

3.Trajnime edukative në klinika të ndryshme të grave, foshnjave dhe fëmijëve.

Metodë me kosto të lartë dhe përfshirje të vogël. Konsiderohet përfshirje e vogël sepse ka numër të vogël të pjesëmarrësve në trajnime dhe zakonisht në këto klinika ka kufizime të moshës.

4.Miratimi i një kurrikule për reduktim të kohës së kaluar në televizor në qendra të kujdesit për fëmijë.

5.Kufizimi i programeve televizive joedukative në qendra të kujdesit për fëmijë.

Ndërhyrjet për kufizimin e kohës së kaluar para televizorit, zgjedhja me kujdes e programeve televizive dhe kufizimi i transmetimit të programeve argëtuese joedukative, paraqet metodë të suksesshme dhe me kosto të ulët. (7)

Shprehite e gabuara që mund të shkaktojnë obezitetin në fëmijëri

Sipas një studimi të vitit 2024, një rëndësi e madhe ju jepet pikërisht shprehive të fëmijëve. Familja duhet të kujdeset që fëmija të krijojë shprehje të mira të jetuarit, pavarësisht rrethanave dhe ndryshimeve që po ndodhin në botë vitet e fundit.

Në përgjithësi obeziteti ndodh kur marrja e energjisë e tejkalon shpenzimin e energjisë. Konsiderohet që vjen nga faktorët gjenetik dhe mjedisor, por në këtë studim përmenden vetëm shprehite e gabuara që mund të shkaktojnë obezitet.

Shprehite si: aktiviteti fizik, gjumi, mirëqenia emocionale e fëmijës, zakonet e të ushqyerit, etj. janë faktorë kyç që duhet të rregullohen që të shmanget obeziteti.

Obeziteti në fëmijëri shoqërohet me ulje të vetëbesimit dhe me rezultate të dobëta të shëndetit mendor.

Si përfundim obeziteti në fëmijëri kërkon një qasje gjithëpërfshirëse, jo vetëm tek faktorët biologjik dhe mjedisor por edhe tek shprehite e fëmijës. (8)

Lidhja e astmës me obezitetin në fëmijëri

Ekzistojnë prova të lidhjes mes obezitetit në fëmijëri dhe një fenotipi të astmës. Fëmijët me obezitet kanë predispozitë më të madhe për astma në krahasim me fëmijët me peshë normale.

Gjithashtu ka ndryshime edhe në klinikën e sëmundjes së astmës nëse shfaqet te fëmijët me obezitet. Te këta fëmijë simptomat janë shumë më të ashpra.

Ashpërsia e simptomave të astmës tek obeziteti vjen nga faktorët si: ndryshimet në përgjigjen imune, ndryshimet në mekanikën e rrugëve të frymëmarrjes dhe funksionin e mushkërive, çrregullimet metabolike dhe hormonale që shkakton obeziteti.

Për fëmijët me astma rekomandohet që sa më parë të normalizohet pesha, sepse kjo sjell përmirësim të simptomave të përgjithshme trupore dhe simptomave të astmës. (9)

Përfundimet

Ky rishikim i literaturës shqyrton rëndësinë e kujdesit për peshën te fëmijët qysh në moshat e hershme, për të parandaluar sëmundje të ndryshme. Kohëve të fundit, tek fëmijët po përhapen gjithnjë e më shumë sëmundje kronike. Kjo vjen direkt si pasojë e ndërrimit të stilit të jetës për popullsinë në botë. Kontribut të madh në përhapjen e obezitetit në fëmijëri ka dhënë përparimi i shpejtë i teknologjisë, kufizimi i aktivitetit fizik te fëmijët, reklamimi i produkteve ushqimore nëpër rrjete sociale dhe televizor, qasja e shpejtë dhe e lehtë në dyqane me ushqim të shpejtë, etj.

Ndonëse ka akoma shumë vend për hulumtime të reja, shumë faktor që shkaktojnë obezitet te fëmijët janë identifikuar dhe në vitet e ardhshme pritet të ketë ndryshim.

Tashmë teknologjia është pjesë e pandashme e jetës për të rriturit dhe fëmijët, por parandalimi i obezitetit parashihet në formë të zgjedhjes së materialit që publikohet përmes teknologjisë dhe kufizimit të kohës që fëmijët kalojnë pasiv para ekraneve.

Referencat:

1.Zhang X, Liu J, Ni Y, Yi C, Fang Y, Ning Q, Shen B, Zhang K, Liu Y, Yang L, Li K, Liu Y, Huang R, Li Z. Global Prevalence of Overweight and Obesity in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *JAMA Pediatr.* 2024 Aug 1;178(8):800-813. doi: 10.1001/jamapediatrics.2024.1576. PMID: 38856986; PMCID: PMC1165417.

2.Vourdoumpa A, Paltoglou G, Charmandari E. The Genetic Basis of Childhood Obesity: A Systematic Review. *Nutrients.* 2023 Mar 15;15(6):1416. doi: 10.3390/nu15061416. PMID: 36986146; PMCID: PMC10058966.

3.Marcus C, Danielsson P, Hagman E. Pediatric obesity-Long-term consequences and effect of weight loss. *J Intern Med.* 2022 Dec;292(6):870-891. doi: 10.1111/joim.13547. Epub 2022 Aug 5. PMID: 35883220; PMCID: PMC9805112.

4.Jia P, Shi Y, Jiang Q, Dai S, Yu B, Yang S, Qiu G, Yang S. Environmental determinants of childhood obesity: a meta-analysis. *Lancet Glob Health.* 2023 Mar;11 Suppl 1:S7. doi: 10.1016/S2214-109X(23)00092-X. PMID: 36866484.

5.Kampmann U, Suder LB, Nygaard M, Geiker NRW, Nielsen HS, Almstrup K, Bruun JM, Magkos F, Ovesen P, Catalano P. Prepregnancy and Gestational Interventions to Prevent Childhood Obesity. *J Clin Endocrinol Metab.* 2024 Dec 18;110(1):e8-e18. doi: 10.1210/clinem/dgae724. PMID: 39401333.

6.Pourghazi F, Eslami M, Mohammadi S, Ghoreishi R, Ejtahed HS, Qorbani M. Association between childhood obesity and infertility in later life: a systematic review of cohort studies. *BMC Endocr Disord.* 2023 Oct 24;23(1):235. doi: 10.1186/s12902-023-01490-4. PMID: 37875830; PMCID: PMC10594820.

7.Kenney EL, Mozaffarian RS, Long MW, Barrett JL, Craddock AL, Giles CM, Ward ZJ, Gortmaker SL. Limiting Television to Reduce Childhood Obesity: Cost-Effectiveness of Five Population Strategies. *Child Obes.* 2021 Oct;17(7):442-448. doi: 10.1089/chi.2021.0016. Epub 2021 May