

VLERËSIMI I OBEZITETIT DHE ZAKONEVE USHQIMORE TE NXËNËSIT - STUDIM NË SHKOLLAT E MESME TË LARTA NË MITROVICË

Hyrje

Në këtë studim është përdorur një metodë e thjeshtë dhe praktike për vlerësimin e statusit të peshës trupore dhe zakoneve ushqimore te nxënësit. Punimi u realizua me një kombinim të pyetësorëve të strukturuar me ndihmën e Google Forms dhe matjes së indeksit të masës trupore (BMI). Studimi është realizuar në muajin korrik-gusht 2025 duke përfshirë Shkollën e Mesme të Lartë të Mjekësisë "Dr. Xheladin Deda" dhe Gjimnazin "Frang Bardhi" në Mitrovicë. Formularët u plotësuan nga nxënësit në mënyrë anonime përmes Google Forms, që përmbante pyetje të ndryshme mbi zakonet ushqimore, konsumimin e pijeve të ëmbëlsuara, zakonet e ngrënies natën dhe nivelin e aktivitetit fizik. Matjet e peshës dhe gjatësisë u përdorën për të përlogaritur BMI-në. Të dhënat paraprake tregojnë një prevalencë të konsiderueshme të mbipeshës dhe obezitetit, si dhe zakone të pashëndetshme ushqimore dhe mungesë aktiviteti fizik te një pjesë e madhe e nxënësve.

Hyrja

Obeziteti është një çrregullim kronik dhe multifaktorial që karakterizohet me një akumulim jonormal ose të tepërt të indit dhjamor dhe si i tillë paraqet rrezik për shëndetin e individit. Termi multifaktorial nënkupton se obeziteti është rezultat i një ndërveprimi kompleks midis faktorëve gjenetik, mjedisor, kulturor, socio-ekonomik dhe individual të sjelljes. [1,2] Organizata Botërore e Shëndetësisë (OBSH) e klasifikon obezitetin në bazë të indeksit të masës trupore (BMI), sipas këtij përkufizimi, një individ konsiderohet mbipeshë nëse ka $BMI \geq 25$, dhe obez nëse ka $BMI \geq 30$. [3,4] Sfidë të mëdha të Shëndetit Publik në shekullin e 21-të janë obeziteti dhe kequshqyerja, të cilat ndikojnë negativisht në mirëqenien fizike dhe psikologjike të nxënësve. [2,5] Zakonet ushqimore formohen që nga fëmijëria dhe ndikohen nga faktorë të ndryshëm, përfshirë ambientin shkollor, disponueshmërinë e ushqimeve të përpunuara, dhe përdorimin e tepruar të pajisjeve elektronike, të cilat në një mënyrë po kontribuojnë në uljen e nivelit të aktivitetit fizik. [5-10] Në shtetin e Kosovës, mungon monitorimi i rregullt i statusit nutricional të fëmijëve në ambientet shkollorë dhe kjo përbën një sfidë të rëndësishme. Në bufetë e shkollave ofrohen kryesisht produkte të përpunuara me vlerë të ulët ushqyese, siç janë çipsat dhe ëmbëlsirat industriale, duke munguar opsionet e ushqimeve më të shëndetshme. [5,11,12] Në këtë hulumtim kemi prezantuar një metodë të thjeshtë dhe praktike për identifikimin e nxënësve në rrezik për mbipeshë dhe obezitet, duke kombinuar përdorimin e pyetësorëve të strukturuar me matjen e Indeksit të Masës Trupore (BMI) në kushte shkollorë.

Metodat

Studimi është realizuar në muajin korrik-gusht 2025 në shkollat e mesme të larta të qytetit të Mitrovicës duke përfshirë SHMLM "Dr. Xheladin Deda" dhe Gjimnazin "Frang Bardhi". Të dhënat u mbledhën me Google Forms, duke u shpërndarë pyetësori në grupet e klasave, me ndihmën e kujdestarëve të klasave. Në këtë studim morën pjesë 205 nxënës të klasave X-XII (moshë rreth 16-18 vjeç), të cilët dhanë pëlqimin për pjesëmarrje, me garanci për anonimitet. Edhe pse të dhënat janë të kufizuara në dy institucione arsimore, ato ofrojnë një pasqyrë të vlefshme mbi gjendjen nutricionalë dhe zakonet ushqimore të të rinjve në Mitrovicë dhe mund të shërbejnë si bazë për hulumtime të mëtejshme dhe për zhvillimin e ndërhyrjeve të fokusuara në përmirësimin e shëndetit publik në mjediset shkollorë.

Mjetet e përdorura:

Pyetësor online në Google Forms, i përbërë nga pyetje të ndryshme në format me shumë zgjedhje, Likert (1-5), dhe përgjigje të hapura. Pyetjet kishin për qëllim të analizojnë:

BMI për moshat 16-18 vjeç

Konsumimin e ushqimeve të blera jashtë shtëpisë

Frekuncën e konsumimit të pijeve me sheqer

Ngrënien gjatë natës

Marrjen e mëngjesit

Aktivitetin fizik dhe ndërlidhjen me përdorimin e pajisjeve teknologjike

Matja e peshës dhe gjatësisë e raportuar nga vetë nxënësit, për të përlogaritur BMI sipas formulës:

$$BMI = \frac{\text{Pesha (kg)}}{\text{Gjatësia (m)}^2}$$

Rezultatet

BMI u kategorizua sipas standardeve të OMS për moshat 16-18 vjeç. Të dhënat e pyetësorit u analizuan për të identifikuar lidhjet ndërmjet zakoneve ushqimore dhe rezultateve të BMI.

•Prevalenca e mbipeshës dhe obezitetit ishte 33.17% në mesin e nxënësve.

•54.63% e nxënësve janë me peshë normale.

•12.20% e nxënësve janë nën peshë.

•~50% e nxënësve pohojnë se pranë shkollave ka vetëm fast food dhe ushqime të pashëndetshme.

•66.3% e nxënësve konsumojnë pije të

Erëza Durmishi

Doktor i Mjekësisë

Korrespondenca:
e.durmishi20@gmail.com

VLERËSIMI I OBEZITETIT DHE ZAKONEVE USHQIMORE TE NXËNËSIT - STUDIM NË SHKOLLAT E MESME TË LARTA NË MITROVICË



Atifete Ramosaj - Morina

Specialist i Pediatriës

ëmbëlsuara çdo ditë dhe shpesh.

•~50-60% thanë se konsumojnë ushqim të blerë afër shkollës çdo ditë.

•~15-20% mendojnë se pajisjet elektronike ndikojnë në mosaktivitet fizik.

•Në pyetjen e hapur "Çka do të ndryshonit në lidhje me stilin tuaj të jetesës?", shumica u përgjigjën: "Ushqimi dhe pesha trupore", të tjerët shprehën pakënaqësi për gjendjen psikologjike.

•Mbipeshë dhe obeziteti janë të pranishme në 1 në 3 nxënës, duke u bërë një sfidë e shëndetit publik edhe në këtë grup-moshë.

•Ekziston një nivel shqetësues i konsumit të ushqimeve të përpunuara dhe të ëmbëlsuara.

•Koha përpara ekraneve dhe mungesa e aktivitetit fizik janë dy aspekte të stilit të jetesës që shpesh neglizhohen.

•Përqindja 33% e matur në punimin tonë është dukshëm më e lartë dhe sugjeron se rreziku është më i lartë te adoleshentët sesa mendohej më parë.

Diskutimi

Obeziteti është një çrregullim multifaktorial që shkaktohet nga marrja e tepër e energjisë, mungesa e aktivitetit fizik, faktorët gjenetik, psikosocial dhe socio-ekonomik, të cilët veprojnë në ndërveprim dhe kontribuojnë në rritjen e peshës trupore. [8,9,13,14] Te adoleshentët shkak kryesor i obezitetit është mosbalanca e energjisë (konsum kalorik i shtuar krahasuar me shpenzimin). [1,2,8,9] Në studimin rishikues të Kansra et al. (2021) vërtetohet se obeziteti ndërlidhet me faktorët biologjik, gjenezë gjenetike, sjellje të ushqyerjes dhe status socio-ekonomik. [9] Është vërtetuar se adiposity rebound (përhapja e hershme e yndyrës trupore në fëmijëri) është faktor rreziku për zhvillimin e obezitetit në adoleshencë. Po ashtu, adoleshentët që rriten në ambiente sociale dhe ekonomike të pafavorshme (p.sh. me pak

qasje në ushqime të shëndetshme apo hapësira rekreative) kanë probabilitet më të lartë obeziteti. [8-10,13] Është shqetësuese që pacientët adoleshentë obezë shpesh shfaqin shenja të cilat zakonisht shihen tek të rriturit me sëmundje kronike. [8,9,15,16] Adoleshentët obezë shpesh demonstrojnë predijabet, diabet tip 2, nivele të larta të kolesterolit dhe triglicerideve, hipertension dhe yndyrizim të mëlçisë (NAFLD). Shenjat e inflamacioneve metabolike (p.sh. CRP i lartë) dhe sindromës metabolike janë gjithashtu më të zakonshme tek ky grup. [8,9,16,17] Te të rinjtë obezë vërehet tension i lartë arterial, rezistencë ndaj insulinës dhe prirje për zhvillimin e sëmundjeve kardiovaskulare, kjo konfirmohet edhe nga studimet afatgjata që lidhen me fëmijërinë obeze me sëmundje të mëvonshme të zemrës. [8,9,16,18-21] Tomiyama et al. (2025) në hulumtimin e tyre theksojnë se pothuajse të gjithë individët me peshë të lartë përjetojnë stigmë gjatë jetës, duke rezultuar me pasoja serioze psikologjike që variojnë nga çrregullimet e ushqyerjes deri në nivele më të larta ankthi dhe depresioni, pakënaqësi me imazhin trupor, vetëbesim të ulët dhe madje edhe rrezik për vetëvrasje. [22] Roli i familjes, komunitetit dhe statusit socio-ekonomik është po ashtu kyç. [9,10,13] Kansra et al. (2021) theksuan se ndikimet sociale si edukimi i prindërve, praktikatat ushqimore në familje, qasja në ushqime të shëndetshme dhe hapësira të sigurta për aktivitet fizik në komunitet ndikojnë fuqishëm në formimin e zakoneve të shëndetshme dhe shëndet më të mirë në përgjithësi. [9] Sipas hulumtimit të Shalës et al. në vitin 2021, 20.9% e fëmijëve 12-vjeçarë në Prishtinë ishin mbipeshë dhe 6.1% obezë, për një total prej 27.0% me peshë jo të shëndetshme. [7] Ky studim u bazua në matje të drejtpërdrejta të gjatësisë dhe peshës dhe krahasuar me punimin tonë që rezultoi me 33% obezitet, kjo përqindje është dukshëm më e ulët, megjithëse grup-mosha është më e re. Një hulumtim në nxënës 14-15 vjeç në shkollat e Kosovës (Musa et al në vitin 2016) tregoi se 24.0% e tyre ishin mbipeshë ose obezë (28.2% te djemtë

Shpërndarja e Kategorive BMI

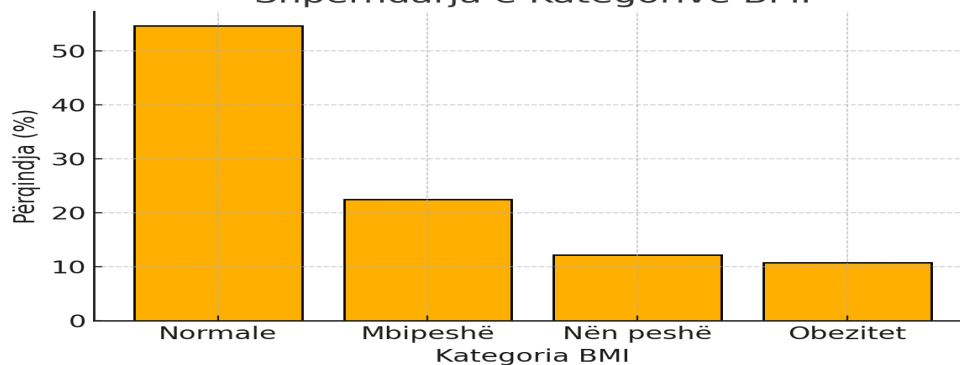


Figura 1. Paraqitja grafike e kategorizimit të nxënësve në kategoritë standarde të BMI. Nën peshë (BMI më pak se 18.5), normale (BMI nga 18.5 deri 24.9), mbipeshë (BMI nga 25 deri 29.9) dhe obezitet (BMI 30 ose më shumë).

Korrespondenca:
atifete.ramosaj@uni-pr.edu

dhe 18.9% të vajzat). [6] Ky hulumtim përdori metoda të standardizuara sipas OBSH-së për përcaktimin e BMI. Edhe ky rezultat është më i ulët se 33% obeziteti i matur në Mitrovicë, duke sugjeruar se mund të ketë faktorë lokal që po ndikojnë në shëndetin e fëmijëve. Hulumtimi i Toci et al. në vitin 2019 pohoi ndikimin e faktorëve socio-ekonomik në mbipeshën dhe obezitetin e fëmijëve, duke theksuar se obeziteti ishte më i lartë në mjediset urbane. [13] Hulumtimi i Ivanović et al. në vitin 2021 përfshiu fëmijët dhe adoleshentët nga enklavat serbe në Kosovë, ku tregoi se 19.5% ishin mbipeshë

dhe 9.1% obezë, duke dhënë një total prej 28.6% me probleme të peshës. [12] Edhe pse ky rezultat është më afër me punimin tonë, përqindja 33% që kemi regjistruar mbetet më e lartë. Raporti i UNICEF dhe Ministrisë së Shëndetësisë në vitin 2018 ka theksuar se obeziteti në shkollat kosovare është në rritje, sidomos në zonat urbane. [5] Raporti STEPs i IKSHPK-së në vitin 2019 analizoi obezitetin të rriturit, rezultoi se 20.0% e popullatës së Kosovës është obezë, me normë më të lartë të gratë (25.2%). [11] Edhe pse ky raport nuk fokusohet te të rinjtë, ai tregon një trend të rritjes së obezitetit në përgjithësi.

Përfundimet

Nga analiza e të dhënave mbi indeksin e masës trupore (BMI) dhe zakonet ushqimore të nxënësve të Mitrovicës, rezultoi se një pjesë e konsiderueshme (33.17%) e nxënësve janë mbipeshë ose obezë. Në të njëjtën kohë, 12.20% janë nën peshë, duke sinjalizuar edhe mungesën e ushqyerjes së rregullt apo të mjaftueshme tek një grup tjetër të nxënësve. Pjesa më e madhe, 54.63% e nxënësve janë me peshë normale, por shumë prej tyre kanë zakone të paqëndrueshme ushqimore. Përqindja 33% e matur në punimin tonë është

Sa i/e kënaqur jeni me ushqimin që konsumoni?

205 responses

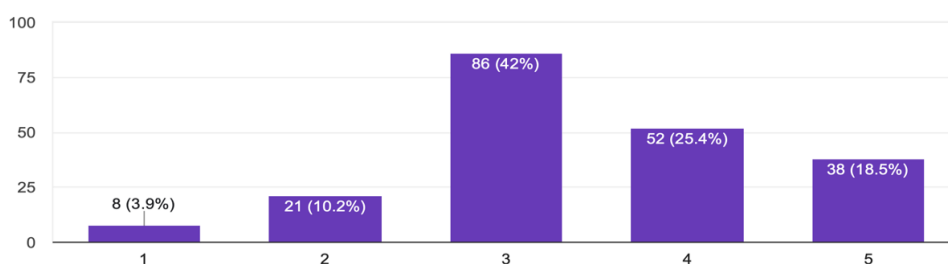


Figura 2. Në pyetjen ku nxënësit vlerësuan kënaqësinë e tyre me ushqimin që konsumojnë në një shkallë nga 1 (pak të kënaqur) deri në 5 (shumë të kënaqur), shumica kanë zgjedhur vlerësimin me 4. Pra, nxënësit janë mesatarisht të kënaqur me ushqimin që konsumojnë.

Sa i vetëdijshëm jeni për rreziqet e obezitetit?

205 responses

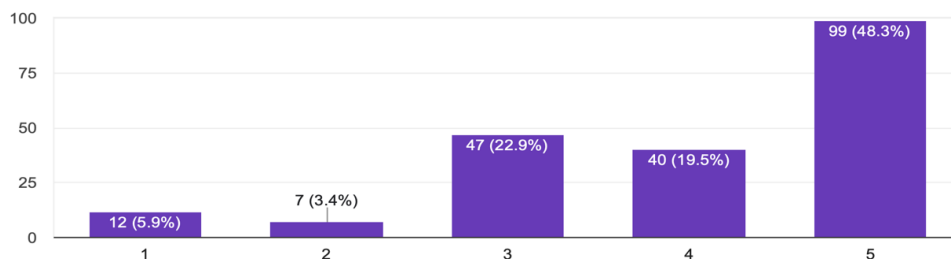


Figura 3. Në pyetjen ku nxënësit vlerësuan vetëdijen e tyre për rreziqet e obezitetit në një shkallë nga 1 (pak të vetëdijshëm) deri në 5 (shumë të vetëdijshëm), shumica u vetëvlerësuan në nivelet më të larta. Kjo tregon se, pavarësisht ndjekjes së shprehive të pashëndetshme, ata janë të ndërgjegjshëm për pasojat negative që lidhen me obezitetin.

Tabela 1. Kategorizimi i nxënësve në kategoritë standarde të BMI.

Analiza e BMI		
Kategoria BMI	Numri i personave	Përqindja (%)
Normale	112	54.63%
Mbipeshë	46	22.44%
Nën peshë	25	12.20%
Obezitet	22	10.73%
Totali	205	100%

dukshëm më e lartë dhe sugjeron se rreziku është më i lartë te adoleshentët sesa mendohej më parë. Një pjesë e madhe konsumon pije të ëmbëlsuara dhe fast food disa herë në javë, ndërsa një përqindje jo e vogël nuk konsumon mëngjes rregullisht. Edhe pse rreth gjysma e nxënësve ushtrojnë për më shumë se 15 minuta, aktiviteti fizik rezultoi i pamjaftueshëm tek një pjesë e nxënësve, kurse përdorimi i pajisjeve elektronike mendohet se ndikon në këtë pasivitet. Identifikimi dhe ndërhyrja në faza të hershme janë të domosdoshme për parandalimin e pasojave afatgjata të obezitetit dhe kequshqyerjes. Përmirësimi i ushqimit në bufetë shkollore është përgjegjësi ligjore, morale dhe institucionale, si dhe nevojë urgjente për një popullatë më të shëndetshme. Edukimi shëndetësor, ndërgjegjësimi për ushqyerjen e shëndetshme dhe nxitja e aktivitetit fizik duhet të jenë prioritet për shkollat dhe familjet.

Tabela 2. Përmbledhje e rezultateve të rëndësishme nga anketimi nga të cilat mund të konkludojmë se: Në Mitrovicë pranë shkollave ka vetëm fast food dhe ushqime të pashëndetshme dhe nuk ka mjaftueshëm vende për t'u ushqyer shëndetshëm. Pavarësisht mungesës së vendeve për t'u ushqyer shëndetshëm, më shumë se gjysma e nxënësve pjesëmarrës nuk e marrin ushqimin me vete nga shtëpia. Nxënësit konsumojnë shpesh dhe çdo ditë pije të ëmbla. Nxënësit nuk bëjnë aspak dhe pak aktivitet fizik. Nxënësit pohojnë që koha përpara ekranit ndikon në mosaktivitetin fizik. Më shumë se gjysma ushqehen pas orës 21:00 (19% çdo natë dhe 37.6% disa herë në javë). Rreth 66% e të anketuarve pinë më shumë se 6 gota ujë në ditë, që konsiderohen të mjaftueshme për të qëndruar të hidratuar por përgjigjet mund të jenë të ndikuara nga koha e hulumtimit (stina e verës), 9.8% e të anketuarve pinë më pak se 3 gota ujë në ditë.

Pyetja	Opsioni 1	Opsioni 2	Opsioni 3	Opsioni 4
A ka pranë shkollës suaj mundësi për t'u ushqyer shëndetshëm?	Po, ka mundësi (17.1%)	Ka disa, por jo mjaftueshëm (25.4%)	Jo, zakonisht ka vetëm fast food ose ushqime të pashëndetshme (49.8%)	Nuk e di (7.8%)
A e merrni bukën/ushqimin me vete nga shtëpia?	Po, gjithmonë (7.8%)	Nganjëherë (20.5%)	Rrallë (16.6%)	Asnjëherë (55.1%)
Sa shpesh pini pije me sheqer (p.sh. pije me gaz ose të ëmbla)?	Çdo ditë (31.7%)	Shpesh (34.6%)	Rrallë (24.9%)	Asnjëherë (8.8%)
Sa minuta në ditë bëni aktivitet fizik?	Aspak (29.3%)	Më pak se 15 min. (18%)	15-30 min. (20%)	30-60 min. (18.5%)
A mendoni se koha që kaloni përpara ekranit ndikon që të bëni më pak aktivitet fizik?	Po, shumë (43.9%)	Po, pak (32.2%)	Jo shumë (12.7%)	Nuk më ndikon (11.2%)
A ushqeheni në orët e vona të mbrëmjes (pas orës 21:00)?	Po, çdo natë (19%)	Po, disa herë në javë (37.6%)	Rrallë (31.7%)	Asnjëherë (11.7%)
Sa gota ujë pini në ditë?	Më pak se 3 (9.8%)	3-5 (24.4%)	6-8 (33.2%)	Më shumë se 8 (32.7%)

Referencat:

1. World Health Organization. Obesity and overweight. Geneva: WHO; 2023. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>. Accessed 2025 Aug 2.
2. World Health Organization. Obesity and overweight [Internet]. Geneva: WHO; 2024 [cited 2025 Aug 4]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.
3. World Health Organization. Body mass index (BMI). Available from: <https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/topic-details/GHO/body-mass-index>.
4. World Health Organization. Growth reference 5-19 years: BMI-for-age (5-19 years). WHO; 2007. Available from: <https://www.who.int/tools/growth-reference-data-for-5to19-years>.
5. UNICEF Kosovo & Ministry of Health. Nutrition Environment in Schools in Kosovo: Assessment Report. Prishtina: UNICEF Kosovo; 2018.
6. Musa G, Krasniqi S, Berisha M, Gashi S, Hoti K, Ramadani N, et al. Prevalence of overweight and obesity among school children aged 14-15 years in Kosovo. BMC Public Health. 2016;16:731. doi:10.1186/s12889-016-3439-0.
7. Shala S, Bytyqi H, Ademi B, Ferizi F, Maxhuni M, Berisha V, et al. Prevalence of overweight and obesity in 12-year-old children in Prishtina, Kosovo. Int J Adolesc Med Health. 2021;33(6):1-6. doi:10.1515/ijamh-2019-0264.
8. Sahoo K, Sahoo B, Choudhury AK, Sofi NY, Kumar R, Bhadoria AS. Childhood obesity: causes and consequences. J Family Med Prim Care. 2015;4(2):187-92.
9. Kansra AR, Lakkunarrajah S, Jay MS. Childhood and Adolescent Obesity: A Review. Front Pediatr. 2021;8:581461. doi:10.3389/fped.2020.581461.
10. Ruiz LD, Zuelch ML, Dimitratos SM, Scherr RE. Adolescent Obesity: Environmental Factors and Lifestyle Interventions. Nutrients. 2019;11(11):2755. doi:10.3390/nu11112755.