

Apaiš kā pusaudzis

Bumbas spārdīšanu pagalmā pusaudži aizstājuši ar urbšanos dažādu izmēru ekrānos. Aptaujājot tīņus 42 valstīs Eiropā un Ziemeļamerikā, arī Latvijā, Pasaules Veselības organizācija secina – **liekais svars kļūst par biedējošu problēmu**

OTRĀ TIPĀ cukura diabēts, paaugstināts asinsspiediens, traucēta vielmaiņa, kardiovaskulārās slimības, agrīna ateroskleroze, kas draud ar infarktu, – tās ir slimības, kuru iedīgļi jāmeklē svara problēmās pusaudžu gados.

«Veselības problēmas pieaugušajiem neveidojas vienas dienas laikā, tās rodas jau bērnībā, kad ieliekam pamatus veselīgai un laimīgai dzīvei,» trauksmi ceļ profesore, Bērnu slimību klīnikas vadītāja Dace Gardovska. Priešē sarūkošais alkohols un cigarešu patēriņš pusaudžu vidū,

taču biedē tīņu apvelšanās. «Tas redzams gan ārstiem, gan sabiedrībai. Atceramies savus skolas gadus, kad klasē bija viens apaļš skolēns, tagad tādu bērnu ir vairāk,» problēmu vizualizē Gardovska. Viņas teiktais sakrīt ar aptaujas datiem – veselības stiprināšanai vajadzīgo stundu fiziskām aktivitātēm velta niecīga daļa bērnu, labprātāk izvēlas dīnēt pie televizora vai datora ar neveselīgu našķu turzu līdzās.

Jaunajā aptaujā pusaudži atzīst – viņus uztrauc liekais svars, tā dēļ pieaug sūdzības par muguras sāpēm. Taču tās bērni uzveic ar pretšāpju tabletēm, bet svaru mēģina koriģēt ar diētām. Tievēt mēģinājuši arī tikko desmit gadu sliekšni pārkāpušie, pārsvarā izvēloties

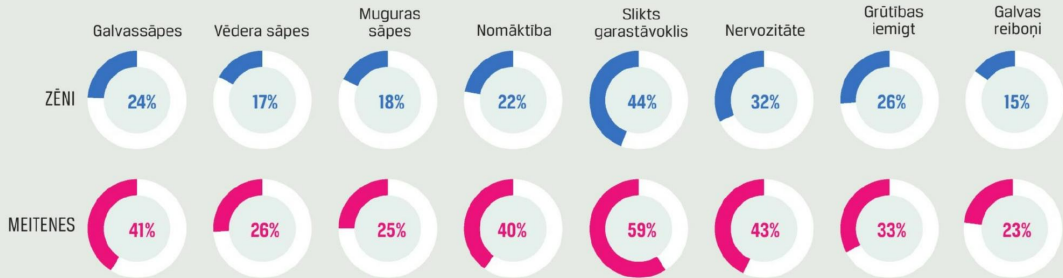
neveselīgas metodes: ilgstošu mazkaloriju diētu, ēdienreizu izlaišanu, caureju vai vemšanu izraisošu zāļu lietošanu.

«Bieži jaunieši krit par upuriem mārketinga kampaņām, uztura bagātinātājiem, bezrecepšu zāļu reklāmām,» atzīst izglītības un zinātnes ministrs Kārlis Šadurskis, kurš bērniem vēlas mācīt kritisko domāšanu. Mediķi piekrist – problēmu risināt palīdzētu veselības mācība, kuru ministrs kopā ar trešo sporta stundu nedēļā grib ieviest jau ar nākamo mācību gadu.

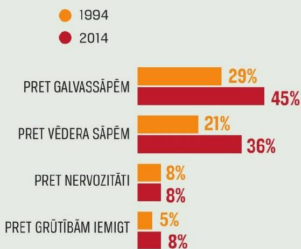
Profesore Gardovska tikmēr mudina sporta stundās īpaši piedomāt arī par apaļgajiem bērniem, neradot viņos vēlmi meklēt atbrīvojumu no fizikultūras. ●

— Zane Mače

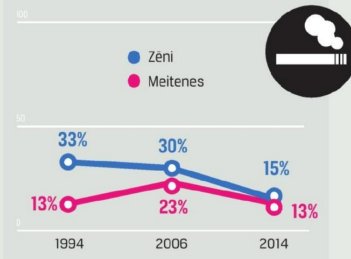
PUSAUDŽU ĪPATSVARS AR ATKĀRTOTĀM VESELĪBAS SŪDZĪBĀM VISMAZ REIZI NEDĒĻĀ, 2014



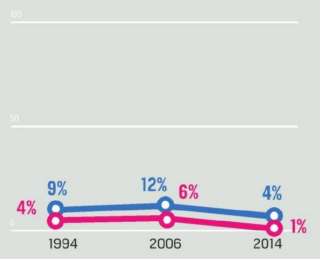
MEDIKAMENTU LIETOŠANAS IZPLĀTĪBA PUSAUDŽIEM (%)



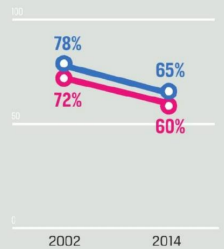
15 GADUS VECU REGULĀRI SMĒĶĒJOŠU SKOLĒNU ĪPATSVARS (%)



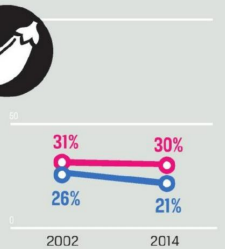
ALKOHOLA LIETOŠANAS IZPLĀTĪBA VISMAZ REIZI NEDĒĻĀ (%)



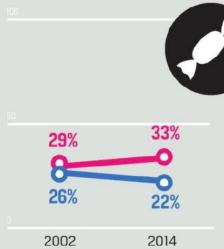
BROKASTOŠANA KATRU DIENU DARBA DIENĀS (%)



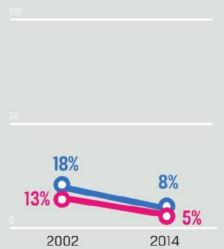
DĀRZEŅU ĒŠANA VISMAZ REIZI DIENĀ (%)



SALDUMU ĒŠANA VISMAZ REIZI DIENĀ (%)



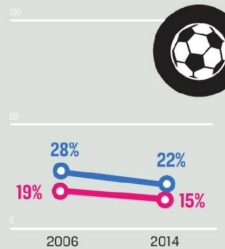
SALDINĀTI GĀZĒTIE DZĒRIENI VISMAZ REIZI DIENĀ (%)



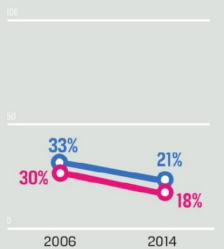
LIEKĀS KERMEŅA MASAS UN APTAUKOŠANĀS IZPLĀTĪBA (%)



PIETIEKAMAS FIZISKĀS AKTĪVĪTĀTES (%)



TV SKATĪŠANĀS ČETRAS VAI VAIRĀK STUNDAS DIENĀ (%)



DATORU, TĀLRUŅU LIETOŠANA TRĪS UN VAIRĀK STUNDAS DIENĀ (%)

