

Feferbaum i wsp., 2012

Wzorce spożywania płynów: badanie epidemiologiczne przeprowadzone wśród dzieci i młodzieży w Brazylii

Streszczenie: prof. Rubens Feferbaum, Zakład Pediatrii, Wydział Medycyny, Uniwersytet w São Paulo (Brazylia).

Wstęp

Nawyki żywieniowe, zarówno w zakresie pokarmów stałych, jak i płynów, są jednym z czynników wpływających na wzrost wskaźników otyłości u dzieci. Badania epidemiologiczne zazwyczaj projektuje się z myślą o ocenie spożycia pokarmów stałych – badania koncentrujące się na spożyciu płynów są w Brazylii rzadkością. W pięciu brazylijskich miastach przeprowadzono wieloosrodkowe badanie w celu dokonania oceny ilości i jakości płynów spożywanych przez brazylijskie dzieci i młodzież. Głównym celem było określenie udziału płynów w ich dziennym poborze energii.

Najważniejsze ustalenia

Badaniem objęto łącznie 831 dzieci i młodzieży obojga płci, w wieku od 3 do 17 lat. Uczestnicy wypełnili kwestionariusz, w którym podali informacje dotyczące szacowanych ilości spożywanych przez nich płynów (woda i inne napoje) w ciągu doby. Stwierdzono, że całkowita ilość spożywanych płynów wzrastała wraz z wiekiem ($p < 0,05$) wskutek zwiększenia ilości spożywanej wody (z 0,48 l/dzień do 0,7 l/dzień) i napojów gazowanych (z 0,21 l/dzień do 0,48 l/dzień). Natomiast spożycie mleka i produktów mlecznych malało (z 0,5 l/dzień do 0,32 l/dzień) wraz z wiekiem. Wśród napojów główne źródło energii w przypadku małych dzieci (w wieku od 3 do 6 i od 7 do 10 lat) stanowiły mleko i produkty mleczne, a, co ciekawe, wśród młodzieży (11-17 lat) najwięcej energii zapewniały napoje słodzone cukrem, dostarczające 290 kcal/dzień.

Znaczenie dla zdrowego nawodnienia organizmu

Wyniki niniejszego badania pokazują, jak kształtuje się spożycie płynów w populacji dzieci i młodzieży w Brazylii. Pomagają one zrozumieć, jak nieodpowiednie nawodnienie organizmu może wpływać na masę ciała, której większe zaburzenia mogą prowadzić do nadwagi i otyłości oraz związanych z nimi chorób przewlekłych. Obserwacje te powinny zachęcić pracowników służby zdrowia do dokładniejszego monitorowania spożycia płynów.

Feferbaum R, Abreu LC, Leone C. Fluid intake patterns: an epidemiological study among children and adolescents in Brazil. Public Health 2012, 12:1005.

Link do abstraktu: <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/12/1005>

PubMed ID: 23167254; <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23167254>