

OBEZITETI DHE FAKTORËT E LIDHUR ME TË TEK NXËNËSIT E SHKOLLAVE TË MESME NË QYTETIN E TIRANËS

ENKELEJDA SHKURTI, YLLI SAROLLI, MEHDI NDREU*

Summary

OBEesity AND THE FACTORS RELATED TO IT IN HIGH SCHOOL STUDENTS IN THE CITY OF TIRANA

Background: Actually obesity is made a world epidemic. In a developing country, as Albania, the prevalence of obesity is increasing dramatically in the adults and the children.

Methods: A cross-sectional study was made in the city of Tirana in March-May 2011. The objective of the study was to determine the prevalence of obesity and the factors related to it in the high school students in Tirana. 230 students were selected from cluster sampling with proportional sizes. Anthropometric measurements were done and a questionnaire was used to assess the factors related to obesity.

Results: The study revealed in the selected cluster a prevalence of obesity 8.7%, overweight 6.04% and slightly overweight 5.65%. Parental employment resulted to have a significant relation to obesity status. There was no significant relation regarding sex, civil status of the parents and parental education to the status of obesity. The study showed that the students that consume fruits more than three times a week were 3.69 times more in risk to become obese than the others that consume less (odds ratio= 3.69 95CI 1.04-13.13). The consume of the other foods like fast-food or other fatty foods did not have a significant relation to obesity. Physical activity and the knowledge about nutrition appeared to be non significant in this study.

Conclusion: The high potential of being obese is alarming. The overweight and obese students need to be monitored closely. Methods for prevention of obesity like the promotion of healthy food and physical activity need to be implemented in a continuous manner.

Key words: Obesity, nutritional behavior, physical activity.

Mbipesha përbën një nga sfidat më serioze të shëndetit publik të shekullit të XXI-te në të gjithë botën. Obeziteti ka marrë proporcione epidemike dhe është një kontribues i sëmundjeve kronike dhe paaftësisë fizike (1). Në vendet në zhvillim duke ekzistuar së bashku me nënushqyerjen obeziteti është një gjendje komplekse me dimensione serioze sociale dhe psikosociale që ndikon virtualisht të gjitha moshat dhe grupet socio-ekonomike (2).

Konsumi i rritur i ushqimeve energjike, i ushqimeve me vlera të pakta me nivele të larta të karbohidrateve dhe triglicerideve të saturuara e kombinuar me një zvogëlim të aktivitetit fizik ka rritur tre herë më shumë vlerat e obezitetit nga vitet 80^{te}, në Amerikën e Veriut, në Angli, në Evropën Juglindore, dhe Australi. Epidemia e obezitetit nuk kufizohet

vetëm në vendet e industrializura, madje ajo po rritet më shpejt në vendet në zhvillim si vendi ynë (5).

Metodologjia

Ky lloj studimi është i tipit transversal. Popullata në studim përbëhet nga nxënës të klasës së 9-te-12-te. Kriteri i përjashtimit lidhet me atë që studentët të cilët ishin duke përdorur ndonjë medikament gjatë mbledhjes së të dhënave, nuk u përfshinë në studim. U përdor mostra me grupe. Si instrument kërkimi për mbledhjen e të dhënave shërbyen matjet antropometrike të peshës dhe gjatësisë. Për mbledhjen e të dhënave u përdor një pyetësor i strukturuar, që përfshinte të dhënat socio-demografike si: seksi, ditëlindja, gjendja civile e prindërve, punësimi dhe të ardhurat. Një pjesë tjetër e pyetësorit përbëhej nga

stili i të ushqyerit ku futej konsumi i karbohidrateve, i yndyrnave, vitaminave, i veprimtarise fizike, dhe i njohurive të nxënësve rreth obezitetit dhe faktorëve të lidhur me te (3). Statistika deskriptive (mesatarja, mediana, deviacioni standart, rang) u përdor për të përshkruar shpërndarjen e variableve si faktorët sociodemografike, ushqimet e lidhura me faktorët e të ushqyerit, veprimtari fizike dhe BMI për moshë. Ne sajë të statistikes analitike u përcaktua obeziteti sipas OBSH-se, duke u llogaritur BMI, që u krahasua me tabelën e percentilit të BMI për moshë sipas rekomandimeve të OBSH-se (6). Për variablet kualitative si gjinia, statusi civil dhe edukimi i prindërve u përdor testi hi-katror për të përcaktuar lidhjen midis faktorëve sociodemografikë dhe obezitetit. Përqindja e odds-ave dhe intervali i

konfidencës 95% u llogaritën për të ekzaminuar lidhjen midis variableve të aktivitetit fizik dhe obezitetit. Testi hi-katror u përdor sërish për të përcaktuar lidhjen midis njohurive të studentëve dhe statusit të obezit. Regresioni logjistik i shumëfishtë u performua për të përcaktuar shoqërimin midis faktorëve të rrezikut (gjinia, frutat, qumështi, snack) dhe obezitetit. Te dhënat u përpunuan sipas programit SPSS 17.0 për analizën statistikore.

Rezultatet

Në këtë studim u përfshinë 230 nxënës të klasës së 9^{te}-12^{te}. Duke përdorur BMI të standartizuar për moshe sipas standarteve të OBSH-se për 2007, për të vlerësuar statusin e obezit tek nxënësit, prevalenca e obezitetit u llogarit si 7.39%.

Tabela nr.1

	Statusi i Obezit	Frekuenca (n=230)	Përqindja(%)
Obezë		17	7.39
Mbipeshë		17	7.39
Normal		164	71.30
Nenpeshë		32	13.91

Tabela nr.2 Gjendja e ushqyerjes së nxënësve sipas standartit gjatësi për moshë:

Gjendja e ushqyerjes	Frekuenca (n=230)	Përqindja (%)
I gjatë	12	5.22
Pak i gjatë	21	9.13
Gjatësimesatare	187	81.30
Pak i shkurtër	9	3.92
I shkurtër	1	0.43

Tabela nr. 2 - tregon se maxhoranca e nxënësve (81.30%) kanë një gjatësi mesatare. Studentët e gjatë ishin 14.35% kurse ata të shkurtër ishin 4.35 %.

Tabela nr.3 Krahasimi i medianës (Testi Z peshë për moshë) për obezitetin dhe jo-obezeitin.

Statusi i obezitetit	Numri	Mediana	QD	Vlera e P
Obez	20	3.655	0.617	< 0.001
Jo obez	210	0.2500	0.871	

Testi Mann-Whitney

Tabela 4. Krahasimi i medianës (Testi Z gjatësi për moshë) për obezitetin dhe jo-obezitetin

Statusi i obezitetit	Numri	Mediana	QD	Vlera e P
Obezë	20	0.9000	0.776	0.2422
Jo obezë	210	0.5400	0.698	

Ashtu siç tregohet në tabelën nr.3, mediana e testit Z peshë për gjatësi, paraqet një diferencë sinjifikante midis nxënësve obezë dhe atyre jo-obezë ($p < 0.001$), ndërsa në tabelën nr.4 mediana e testit Z gjatësi për moshë nuk paraqet një diferencë sinjifikante ($p = 0.2422$).

Rezultatet treguan se përqindja e meshkujve obezë ishte më e madhe se ajo e femrave obeze (10.89% kundrejt 6.89 %), por kjo diferencë nuk ishte sinjifikante. Punësimi i babait kishte lidhje me statusin e të qenit obez ($p < 0.05$). Përsa i përket lidhjes së nutricionit me obezitetin u vu re se konsumi i frutave kishte një asociacion sinjifikant me obezitetin ($p = 0.048$). Gjatë analizës statistikore u vu re një lidhje statistikisht e rëndësishme midis obezitetit dhe konsumit të qumështit të paskremuar ($p = 0.003$).

Përsa i përket aktivitetit fizik 35.22% e studentëve kryenin aktivitete sportive më tepër se tre herë në javë, dhe 71.80% e tyre kryenin veprimtari fizike më tepër se 20 min çdo herë.

Lidhur me aktivitetet pasive argëtuese si : interneti, lojra në kompjuter, facebook që të gjithë nxënësit i kryenin këto aktivitete dhe 45% e tyre çdo ditë. Gjate kohës se argëtimit pasiv më tepër se 50% e nxënësve konsumonin lloje të ndryshme ushqimesh ku më të preferuarat ishin ushqimet e shpejta (fast food). Vetëm 18.69% e nxënësve e shpenzojnë kohën e lirë për aktivitete sportive, ose aktivitete fizike të moderuara kurse 81.31% e tyre për aktivitete jo aktive si të parit e televizionit, internet apo gjumë. Përfundimet e studimit zbuluan se nuk kishte lidhje sinjifikante midis njohurive të nxënësve për nutricionin dhe statusin e të qenit obez.

Përfundime dhe rekomandime

Objektivi i studimit ishte të përcaktonte prevalencën e obezitetit tek nxënësit e shkollave të mesme të Tiranës. Në këtë kontekst u përshkruan stili i të ushqyerit, veprimtari fizike dhe njohuritë për obezitetin.

Të dhënat u analizuan duke përdorur SPSS versioni 17.0. Statistika bazë u përdor për të llogaritur frekuencën dhe përqindjen e variableve. Testi Mann-Whitney u përdor për të krahasuar medianën e disa variableve të vazhduara për grupin obez dhe atë jo obez. Regresioni logjistik i shumëfishtë u aplikua për

të identifikuar lidhjen midis variableve të stilit të ushqyerjes, veprimtaria fizike dhe statusit të të qenit obez. Ndërsa testi hi-katror u aplikua për të përcaktuar lidhjen midis faktorëve socio-demografikë dhe obezitetit. Regresioni logjistik i shumëfishtë u përdor për të përcaktuar nëse variablet e pavarura të studimit (gjinia, qumeshti, frutat, konsumi i fast-food) mund të influenconin në mënyrë sinjifikante obezitetin.

Përsa i përket promovimit shëndetsor duhet të promovohen programe shëndeti për parandalimin e obezitetit në nxënësit e shkollave të mesme. Rekomandohet që incidenca dhe prevalenca e obezitetit të adoleshentëve të monitorohet shpesh për qëllimet e shëndetit publik. Gjithashtu strategji të promovimit shëndetsor për konsum të ushqimit të shëndetshëm duhet të theksohen jo vetëm për adoleshentët por dhe për komunitetin në përgjithësi.

Eshtë e rekomandueshme që programe të bazuara në shkollat e mesme të paraqiten për parandalimin e hershëm të zhvillimit të obezitetit, si dhe të instalimit të një sjelljeje të shëndetshme afatgjata. Këto programe duhet të fokusohen jo vetëm në zakonet e ushqyerjes dhe veprimtari fizik por dhe në njohuritë mbi obezitetin dhe faktorët e lidhur me të.

BIBLIOGRAFIA

1. Obesity, preventing and managing the global epidemic, Report on WHO consultation on obesity, Geneva, WHO 2001.
2. WHO, Global strategy on diet, physical activity and health, Geneva, WHO, 2007.
3. A conceptual framework for adolescent health, A collaborative project of the Association of Maternal and Child health program, 2002.
4. **Cavill, N, Kahlmeier S.:** Physical activity and health, from evidence to action, Copenhagen, 2006.
5. **Swinburn B, Egger G.:** Preventive strategies against weight gain and obesity, Obesity review 2002.
6. **Dietz, WH.** Health consequences of obesity in youth, Pediatrics, 1998.