

# MATERIAL INFORMUES MBI SITUATËN E OBEZITETIT DHE MBIPESHËS TEK FËMIJËT SHQIPTARË

Samiti i Zagrebit për lançimin e Rrjetit për Parandalimin e Obezitetit tek Fëmijët (Zyra e OBSH për Evropën) Maj\_ 2023

## Të dhëna të përgjithshme mbi obezitetin

- Obeziteti tek fëmijët është një problem i rëndësishëm i shëndetit publik për Rajonin tonë (Europian të OBSH-së) dhe për këtë arsye konsiderohet si sfida më e madhe e shekullit të 21-të.
- Analizat e të dhënave nga e gjithë bota tregojnë se prevalenca e mbipeshës dhe obezitetit tek fëmijët dhe adoleshentët ka një tendencë në rritje. Parashikimet për të ardhmen nuk janë inkurajuese, pasi disa vlerësime sugjerojnë se 254 milionë fëmijë të moshës 5-19 vjeç do të vuajnë nga obeziteti deri në vitin 2030.
- Më shumë fëmijë dhe adoleshentë po rriten në mjedise që inkurajojnë shtimin në peshë dhe obezitetin. Ata janë sot të ekspozuar ndaj ushqimeve ultra të përpunuara, të pasura me energji, të varfëra me lëndë ushqyese, të cilat janë të lira dhe aksesohen me lehtësi. Për më tepër, mundësitë për ushtrim dhe aktivitet fizik kanë rënë në dekadat e fundit, ndersa ekspozimi ndaj sjelljeve sedentare (televizori, pajisjet elektronike, etj.) është rritur. Ndryshimet në llojin dhe disponueshmërinë e ushqimit, racionet e tepërta, marrja e tepërt e sheqerit nga pijet e gazuara dhe rënia e vazhdueshme e aktivitetit fizik mund të kenë rezultuar në imbalancë të energjisë (me rritje të marrjeve kalorike dhe yndyrnave).
- Përhapja mbarëbotërore e COVID-19 ka pasur gjithashtu ndikime të thella tek individët, sistemet shëndetësore dhe mjedisi obezogjen. Fëmijët si grupim i popullatës përjetuan dinamika unike në prekjen dhe pasojat që buruan nga pandemia e COVID-19. Mbyllja e shkollave, masat e distancimit fizik dhe shkollimi nga shtëpia ndryshuan në mënyrë thelbësore stilin e jetës së fëmijëve duke i izoluar nga aktivitetet e strukturuar dhe ndërveprimet sociale si edhe duke krijuar vështirësi në menaxhimin e stresit për të përballuar situatën. Në veçanti, fëmijët mbipeshë dhe obezë treguan një risk për shtim të përsheptuar të peshës gjatë pandemisë COVID 19, mbështetur nga studime të ndryshme kryer në rajonin tonë (Evropian) që tregojnë se prevalenca e mbipeshës dhe obezitetit (apo treguesi mesatar i masës trupore) është rritur apo perkeqesuar tek fëmijët dhe adoleshentët gjatë periudhës së pandemisë. Përdorimi i shërbimeve dhe aplikacioneve të ofrimit të ushqimit morën fokus dhe avantazh gjatë pandemisë COVID-19. Industria e ushqimit dhe pijeve rriti fushatat e marketingut duke përdorur qasje

të ndryshme për të promovuar produkte jo të shëndetshme. Nga ana tjetër, mediat sociale luajtën rolin e tyre në promovimin e sjelljeve të pashëndetshme gjatë pandemisë.

- Obeziteti në moshën fëmimore mund të ndikojë thellësisht në shëndetin fizik, mirëqenien sociale dhe emocionale të fëmijëve dhe të krijojë probleme të vetëvlerësimit. Ai komprometon ndjeshëm zhvillimin e ardhshëm të individit. Pasojat shëndetësore të mbipeshës për fëmijët gjatë fëmijërisë lidhen fort me faktorët e rrezikut për sëmundje kardiovaskulare, për diabet të tipit 2, probleme ortopedike e muskulo-skeletike dhe për çrregullime mendore. Mbipesha dhe obeziteti fëmimor mund të përfaqësojnë një barrë sociale për sa i përket frekuentimit më të ulët të shkollës, performancës më të dobët në shkollë dhe si rrjedhim, një probabiliteti të shtuar për të pasur një punë me të ardhura të ulëta. Aspekti më alarmues i obezitetit fëmimor është se këta fëmijë mbeten obezë edhe në moshën madhore, duke zhvilluar kështu një patologji serioze që çon në uljen e cilësisë dhe viteve të jetës.
- Nderhyrjet për trajtimin e obezitetit fëmimor duhet të përfshijnë një kombinim të ndryshimeve të stilit të jetesës, duke përfshirë strategjitë për të reduktuar marrjen e energjive ushqimore, rritjen e aktivitetit fizik, reduktimin e aktiviteteve sedentare si edhe informimin dhe ndryshimin e sjelljeve të lidhura me ushqimin dhe aktivitetin fizik.

### **Promovimi dhe krijimi i mjediseve të shëndetshme ku fëmijët kanë akses në ushqim të mirë dhe aktivitet fizik është konsideruar si një nga prioritetet e Qeverisë Shqiptare**

Një sërë dokumentash strategjike (duke përfshirë “Programin e Qeverisë Shqiptare 2021-2025”, “Strategjinë Kombëtare të Shëndetësisë 2016-20 dhe 2021-30”, “Planin Kombëtar të Veprimit për Ushqimin dhe Ushqyerjen 2013-2020”, “Planin e Veprimit për Promovimin e Shëndetit 2017-2021 & 2022-2030” dhe “Programin e Parandalimit dhe Kontrollit të Sëmundjeve Jo Transmetuese 2016-2020 & 2021-2030”) i kanë kushtuar një fokus të veçantë parandalimit të sëmundjeve kronike jo të transmetueshme, kontrollit dhe reduktimit të mbipeshës dhe obezitetit në popullatën shqiptare në përgjithësi, dhe veçanërisht tek fëmijët e vegjël, nëpërmjet përdorimit të një sërë instrumentash sistematikë, të rëndësishëm informimi për politikën, duke përmendur zbatimin e:

- “Survejancës së gjendjes dhe praktikave të ushqyerjes së fëmijëve 0-5 vjeç”. Sistemi i monitorimit të ushqyerjes së fëmijëve në Shqipëri është një program i konsoliduar që kontribuon në ngritjen e një sistemi monitorimi të qëndrueshëm, të vlefshëm dhe të saktë të gjendjes së ushqyerit, rritjes dhe zhvillimit të fëmijëve të zbatuar në të gjitha njësitë administrative (vendore) të Shqipërisë, duke përdorur një formular të standardizuar një softuer të dedikuar (të bazuar në ueb) për mbledhjen, përpunimin dhe raportimin e të dhënave.
- “Studimit të Sjelljeve të shëndetshme tek fëmijët e moshës shkollore 11, 13 dhe 15 Vjeç (HBSC) raundi i fundit 2021/22.” Ky studim kryhet çdo 4 vite dhe përfshin 50 shtete të Rajonit Evropian të OBSH, duke mbajtur në fokus sjelljet që lidhen me shëndetin e adoleshentëve, përfshirë edhe ushqyerjen.

- “Monitorimit të obezitetit çdo 3 vjet tek fëmijët e moshës 6-9 vjeç si pjesë e Iniciativës Evropiane për Survejancën e Obezitetit femiyor (COSI)”. Shqipëria iu bashkua nismës së OBSH/COSI për herë të parë gjatë raundit të tretë të mbledhjes së të dhënave që u zhvillua gjatë vitit shkollor 2012/2013. Në raundin e fundit, krahas monitorimit të obezitetit Shqipëria është duke kryer edhe vlerësimin e ndikimit të pandemisë COVID-19 në rutinën e përditshme dhe sjelljet e fëmijëve të moshës së shkollës, për vitin shkollor 2022/23. Studimi për herë të parë do të ofrojë njohuri për komunitetin akademik dhe politikëbërësit mbi zakonet e shëndetshme dhe rëndësinë thelbësore për rutinën e përditshme të fëmijëve, përfshirë edhe informacionin mbi sjelljet e fëmijëve në lidhje me aktivitetin fizik, zakonet e të ngrënit, mirëqenien dhe sfondin e familjes gjatë pandemisë COVID-19.

### **Përmirësimi i Kuadrit Ligjor**

Duke patur parasysh rëndësinë e dietës dhe aktivitetit fizik si faktorë përcaktues të mbipeshës dhe obezitetit është punuar njëkohësisht për të plotësuar/ përmirësuar kuadrin rregullator në këto fusha, duke miratuar:

- Ligjin Nr. 74/2018 për disa ndryshime dhe shtesa në ligjin nr. 9518, datë 18.4.2006, “Për mbrojtjen e të miturve nga përdorimi i alkoolit”, të ndryshuar **lidhur me pijet energjike dhe sheqerin e shtuar**.
- **VKM Nr. 116, dt. 15.02.2017, mbi “Mënyrën e paraqitjes, formatin dhe përmbajtjen e etiketimit të produkteve zëvendësuese të qumështit të gjirit”.**
- Urdhrit të Ministrit të Shëndetësisë Nr. 179, datë 13.04.2017 “Për përcaktimin e elementëve kryesore të përmbajtjes informative dhe edukative për ushqyerjen e foshnjës dhe fëmijës”.
- “Rregulloren për ndalimin e reklamimit të ushqimeve të pashëndetshme në mjediset e institucioneve arsimore parauniversitare” (Urdhri i përbashkët miratimi nr. 335, datë 14.07.2021, midis Ministrisë së Shëndetësisë dhe Mbrojtjes Sociale, Ministrisë së Arsimit dhe Sportit dhe Ministrisë së Bujqësisë dhe Zhvillimit Rural).
- “Rregulloren për standardet e ushqimit në mjediset e institucioneve arsimore parauniversitare”. (Urdhri i përbashkët nr. 336, datë 14.07.2021, midis Ministrisë së Shëndetësisë dhe Mbrojtjes Sociale, Ministrisë së Arsimit dhe Sportit dhe Ministrisë së Bujqësisë dhe Zhvillimit Rural).

### **Ndërhyrje promovuese**

- Lançimi i aplikacionit “*Bebbo*”, i cili ka informacion për prinderit mbi mirërritjen e fëmijëve 0-6 vjeç (përfshirë edhe ushqyerjen e shëndetshme).

- Sesione informuese me fëmijë dhe prindër mbi ushqyerjen e shëndetshme në kuadër të projektit "*Shkollat për Shëndetin*" me qëllim uljen e ekspozimit ndaj faktorëve kryesorë të riskut për Sëmundje Jo të Transmetueshme (SJT) në popullatën shqiptare, me fokus të veçantë tek nxënësit e arsimit 9-vjeçar.
- Në kuadër të ngritjes së kapaciteteve, ISHP ka përditësuar modulet e OBSH për trajnimin në shkolla, për sjelljet lidhur me shëndetin. Që nga viti i kaluar ka filluar trajnimin e stafit shëndetësor në shkolla. Modulet e trajnimit kanë në fokus promovimin e sjelljeve të shëndetëshme, si konsumimi i produkteve të ushqyeshme, nxitja e aktiviteti fizik në mjediset e shkollës, etj., me qëllim mbështetjen e stafeve shëndetësore në shkolla për t'ju përgjigjur më mirë nevojave të nxënësve dhe për të ndërmarrë hapa konkretë drejt shëndetit më të mirë të fëmijëve dhe të rinjve.

### **Arritje dhe rezultate pozitive**

- Edukimi mbi ushqyerjen përfshihet sot në aktivitetet kurrikulare shkollore në të gjitha shkollat e vendit.
- Ka një rritje të fushatave promovuese për shëndetin në shkolla, me target fëmijët, prindërit dhe stafin pedagogjik, fokusuar në informimin mbi rëndësinë e higjenës, ushqyerjes, shëndetit oral dhe aktivitetit fizik.
- Në të gjitha shkollat e vendit janë eliminuar plotësisht reklamimet dhe tregtimi i çdo ushqimi të pasur me energji dhe të varfra në lëndë ushqyese, që nuk janë në përputhje me promovimin e një diete të shëndetshme dhe të ekuilibruar.
- Orët e detyrueshme të aktivitetit fizik për fëmijët e moshës 6-15 vjeç, janë zgjatuar nga 90 në 145 minuta/ javë.
- Për klasat VI-IX, që prej vitit 2018 janë prezantuar klasat sportive.
- Në arsimin fillor, janë shtuar dhe përmirësuar mjediset sportive, të arritshme për të gjithë fëmijët, edhe pas mësimit. Veçanërisht, 5 vjeçarin e fundit ka një përmirësim në disponueshmërinë e mjediseve të jashtme dhe të brendshme, ku fëmijët mund të luajnë gjatë pushimeve ndërmjet orëve mësimore. Gjithashtu, shtimi i sipërfaqeve dedikuara aktivitetit fizik ka ndikuar në rritjen e numrit të shkollave që organizojnë aktivitete sportive/fizike të paktën një herë në javë, jashtë orarit mësimor.
- Është punuar dhe për pasojë është përmirësuar ndjeshëm siguria rrugore, duke mundësuar rritjen e aktivitetit fizik nëpërmjet ecjes së fëmijëve drejt dhe nga shkolla, si mënyrë kryesore transporti.

- MSHMS, MAS dhe ISHP sapo kanë nisur, me mbështetjen edhe të qeverisë Zvicerane nëpërmjet projektit “Shëndet për të gjithë” zbatimin e një programi kombëtar për ofrimin e një vakti të shëndetshëm ushqimor në shkolla.

### **Shifrat mbi mbipeshën dhe obezitetin në Shqipëri**

- Dy studimet demografike të fundit, të kryera në nivel të gjërë në popullatë, respektivisht ADHS 2008/09 dhe ADHS 2017/18, treguan një përmirësim të disa treguesve të kequshqyerjes për **fëmijët e moshës 0-5 vjeç**. Kështu raportohet një trend në rritje i përqindjes së fëmijëve që fillojnë të ushqehen me gji brenda orës së parë pas lindjes, nga 43% në 2008/09 në 57% në 2017/18 (ADHS). Ndërkaq, përqindja e fëmijëve nën moshën 6 muajsh që ushqehen ekskluzivisht me gji, ka mbetur pothuajse e pandryshuar ndër vite.

### **Childhood Obesity Surveillance Initiative 2022**

- Në raportin e fundit të Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI 2022) vihet re se prevalenca e mbipeshës tek **fëmijët e moshës së klasave fillore (8 vjeç)** ka një rritje nga 14.5% që ishte në 2016 në 16%. Në të njëjtën linjë shkon edhe prevalenca e obezitetit në të njëjtën grupmoshë, duke shkuar nga 7.9% në 14.2%. Tendenca në rritje dhe prevalenca e mbipeshës dhe obezitetit tek fëmijët Shqiptarë shfaq nivele të ngjashme me vendet e tjera të Ballkanit dhe Evropës, që marrin pjesë në këtë studim. Ndonëse Shqipëria ka patur përparime të dukshme në luftën për përmirësimin e gjëndjes së ushqimit të fëmijëve dhe popullatës në tërësi, mbipesha dhe obeziteti tek fëmijët do të mbetet për vendin tonë, sikurse për të gjithë Rajonin Evropian të OBSH, një sfidë e madhe e shëndetit publik për të ardhmen e afërt.
- COSI 2022 identifikon Shqipërinë si një nga shtetet me konsumin më të lartë të frutave të freskëta tek fëmijët e kësaj grupmoshe.

### **Health Behavior in School Aged Children 2022**

- Të dhënat sipas 3 rundeve të zhvilluara të HBSC (2014, 2018, 2022) tregojnë një tendencë në rritje të mbipeshës (përfshirë obezitetin) midis periudhës 2014-2018 dhe një tendencë të lehtë në zbritje për periudhën 2018-2022. Më poshtë një përmbledhje e gjetjeve kryesore të HBSC lidhur me mbipeshën dhe obezitetin:
  - Për 11 vjeçarët, mbipesha dhe obeziteti shkoi nga 22% në 2014, në 28% në 2018 dhe në 27.5% në 2022;
  - Për 13 vjeçarët, prevalenca e mbipeshës (përfshirë obezitetin) shënoi një rritje të ndjeshme nga 13% në 2014, në 25% në 2018. Në 2022 u vu re një tendencë në rënie dhe prevalenca u përlllogarit të jetë rreth 21.5%;

- Për 15 vjeçarët, prevalenca e mbipeshës (përfshirë obezitetin) u rrit nga 10% në 2014, në 19% në 2018, duke shënuar një rënie të konsiderueshme në 2022, ku u përlogarit të jetë rreth 16%.
- Edhe sipas HBSC 2018 (në linje me COSI), Shqipëria mban vendin e parë ndër 45 shtetet e ËHO EURO që marrin pjesë në studim, për konsumin më të lartë të frutave të freskëta tek të treja moshat (11, 13 dhe 15 vjeç). I lartë mbetet edhe konsumi i zarzavateve, ku Shqipëria renditet ndër 10 shtetet me konsumin më të lartë për të treja grupmoshat.
- Raporti paraprak i HBSC 2022 tregon një rritje të konsiderueshme të aktivitetit fizik të moderuar-intensiv veçanërisht tek 11 dhe 15 vjeçarët (shprehur si % e të intervistuarve që raportojnë aktivitet të lartë fizik në bazë ditore):
  - Nga 24.5% në 2018 në 37.3% në 2022 për 11 vjeçarët;
  - Nga 15% në 2018 në 22% në 2022 për 15 vjeçarët.