

تعطیلات تابستان ممکن است کودکان را چاق کند

کودکان در تعطیلات تابستانی با احتمال بیشتری نسبت به ماههایی که به مدرسه می‌روند، ممکن است دچار چاقی یا اضافه‌وزن شوند.



همشهری آنلاین: کودکان در تعطیلات تابستانی با احتمال بیشتری نسبت به ماههایی که به مدرسه می‌روند، ممکن است دچار چاقی یا اضافه‌وزن شوند.

به گزارش رویترز این بررسی در آمریکا بر روی ۱۸۰۰۰ کودک دانش‌آموز انجام شد از ابتدای پاییز هنگام شروع رفتنشان به مهدکودک در سال ۲۰۱۰ تا ابتدای ترم بهاره کلاس دوم دبستان در سال ۲۰۱۳ پیگیری شدند

نتایج نشان داد در طول این مدت در این کودکان شیوع چاقی از ۸.۵ به ۱۱.۵ و شیوع اضافه‌وزن از ۲۳.۳ درصد به ۲۸.۷ درصد افزایش یافته است.

اما این افزایش میزان چاقی یا اضافه‌وزن در این کودکان در طول ماه‌های مدرسه رخ نداده بود، بلکه همه افزایش‌ها در شاخص توده بدنی که معیار چاقی است، در طول ماه‌های تعطیلات تابستان به وجود آمده بود.

میزان کودکان چاق و دارای اضافه‌وزن در طول هر یک از دو تابستان در مدت این بررسی تقریباً به اندازه یک درصد در هرماه افزایش یافته بود، اما در طول ماه‌های مدرسه چنین افزایشی مشاهده نمی‌شد.

این پژوهشگران از دانشگاه تگزاس در آستین معتقدند با توجه به اینکه روزهای مدرسه دارای ساختار مشخصی است، به این معنا که کودکان دوره‌های منظم ورزش دارند و فرصت چندانی برای خوردن غذا ندارند،

وزن کودکان افزوده نمی‌شود. در مقابل، در دوران تعطیلات که کودکان در خارج از مدرسه هستند، روزهایشان ساختار آن قدر مشخصی ندارد و همیشه تحت نظر نیستند، بنابراین ممکن است به افراط در نشستن و خوردن میان‌وعده‌های ناسالم کشیده شوند.

این پژوهشگران می‌گویند گرچه بررسی‌شان ثابت نمی‌کند که تعطیلات تابستان علت چاقی است یا بودن در مدرسه عامل پیشگیری از چاقی، اما یافته‌هایشان حاکی از آن است که عوامل زمینه‌ساز افزایش وزن بیش‌ازاندازه بیشتر در خارج از مدرسه وجود دارند

فرضیه آنان این است که این عوامل شامل کمتر خوابیدن، تماشا کردن بیشتر تلویزیون و فعالیت کمتر جسمی بیشتر در تعطیلات تابستان بر کودکان تأثیر می‌گذارند تا در ماههایی که به مدرسه می‌روند.