

هشدار درباره کودکانی که صبحانه نمی‌خورند

دبیر انجمن علمی پیشگیری و درمان چاقی ایران گفت: مطالعات کشوری و جهانی نشان داده است حیاتی‌ترین و بحرانی‌ترین زمان در بروز چاقی سنین بین 6 تا 9 سالگی است.



دبیر انجمن علمی پیشگیری و درمان چاقی ایران گفت: مطالعات کشوری و جهانی نشان داده است حیاتی‌ترین و بحرانی‌ترین زمان در بروز چاقی سنین بین 6 تا 9 سالگی است. اگر فردی در این سنین مبتلا به چاقی شد احتمال چاق ماندنش در سنین بلوغ و بزرگسالی، بیشتر است. تصویر بحرانی‌ترین سن در بروز چاقی چه زمانی است؟ هشدار درباره کودکانی که صبحانه نمی‌خورند

دکتر محمد هاشمی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفت و گو با جام جم آنلاین بیان کرد: برای تشخیص چاقی و اضافه وزن در بزرگسالان معیاری موجود است، تحت عنوان "نمایه توده بدنی" که در مقاطع مختلف تعاریف گوناگونی نظیر اضافه وزن، چاقی و لاغری را با استفاده از آن تعیین می‌شود. اما در رابطه با کودکان این موضوع کمی متفاوت است چرا که قد و وزن کودکان مرتبا در حال تغییر اندازه‌هاست.

وی در ادامه افزود: در خصوص تعیین چاقی و لاغری کودکان و نوجوانان جدولی برحسب سن و قد آنها در نظر گرفته شده است که متخصصین کودکان و تغذیه و همچنین در مراکز بهداشت با بررسی وضعیت کودک نیز تشخیص می‌دهند کودک دارای اضافه وزن و یا کاهش وزن است.

دبیر انجمن علمی پیشگیری و درمان چاقی ایران در رابطه با شیوع بالای کودکان دارای اضافه وزن گفت: در دنیا، با پدیده معضل بهداشتی با عنوان "چاقی کودکان" رو به رو هستیم، حتی سازمان بهداشت جهانی در حال ارائه برنامه‌ای برای خاتمه دادن به این معضل است. تغییر در شیوه زندگی بشر یکی از عوامل اصلی شیوع چاقی در میان مردم بخصوص در کودکان است چرا که بعد خانوار کمتر شده در نتیجه فرزندان مراقب‌های ویژه‌ای از سوی والدین می‌گیرند، همچنین دسترسی آنها به خوراکی‌های پرکالری نسبت به قبل بسیار بیشتر شده است. فضای زندگی کودکان در مدرسه و خانه محدود شده به عبارتی بی‌حرکتی در کودکان امروزی زیاد مشاهده می‌شود، کودکان همچون سابق بازی‌های پرتحرک انجام نمی‌دهند و دائما در حال بازی با کامپیوتر، پلی‌استیشن و... هستند.

هاشمی خاطر نشان کرد: یکی از اشتباهاتی که والدین در حق کودکان خود انجام می‌دهند دادن خوراکی در حین تماشای تلویزیون است. بنابراین تمام موارد ذکر شده دست به دست هم می‌دهند تا شیوع چاقی در کودکان به شدت افزایش یابد. والدین این تصور را از خود دور کنند که هرچه کودک چاق تر باشد پس سالم تر است؛ خیر به هیچ عنوان این گونه نیست.

به گفته وی، اگر فردی در سنین کودکی و نوجوانی مبتلا به چاقی بوده طبیعتا بروز بیماری‌های غیرواگیر در او به تعجیل می‌افتد به عبارتی اگر ممکن است فرد به جای این که در 40 سالگی دیابت بگیرد حال در 20 سالگی به این بیماری مبتلا می‌شود و یا اگر ممکن است وی در 70 سالگی درگیر بیماری‌های قلبی شود با این وجود در 30 سالگی به این دسته از بیماری‌ها مبتلا می‌شوند.

دبیر انجمن علمی پیشگیری و درمان چاقی ایران هشدار داد: در خانم‌ها اضافه وزن و چاقی به مراتب پر عارضه‌تر از آقایان است و می‌تواند تاثیر قابل ملاحظه‌ای را روی ترشحات هورمونی آنها بگذارد و باعث بلوغ زودرس در دختران شود که همین بلوغ زودرس می‌تواند زمینه ساز بسته شدن صفحه رشد استخوانی شود در نتیجه کوتاهی قد در آنها شیوع پیدا می‌کند. همچنین کودکی که نسبت به همسالان خود چاق است از نظر روحی و روانی هم تحت فشار قرار می‌گیرد چرا که ظاهر متمایزش نسبت به دیگران باعث فاصله کردن او از اجتماع و هم نوعان خود می‌شود.

این متخصص در ادامه متذکر شد: قرن حاضر را با نام اپیدمی دوقلوی "چاقی و دیابت" نام گذاری کرده اند چرا که هرچه بیماران چاق افزایش پیدا کرده به همان موازات بیماران دیابتی نیز زیاد می‌شوند، به عبارتی دیگر چاقی زمینه ساز بروز دیابت است، دیابت دارای عوارضیست که 10 الی 15 سال بعد، در صورت عدم کنترل بروز می‌کند برای مثال در سنین 50 یا 60 سالگی ممکن است فرد دچار مشکلات قلبی و عروقی شود و در 70 سالگی درگیر گرفتگی عروق قلبی شود.

وی اظهار داشت: حال اگر فردی در سنین زیر 10 سال به مبتلا به چاقی است احتمال آنکه این اتفاقات زودتر رخ بدهد، بالاست. بدین ترتیب اگر جلوی چاقی رو به تزاید را در گروه کودکان و نوجوانان نگیریم با یک نسل ناتوان در دهه های آینده مواجه خواهیم بود، که لزوم پیشگیری از این معضل را بیش از پیش برپیمان ضروری می کند.

هاشمی خاطرنشان کرد: مطالعات کشوری و جهانی نشان داده است حیاتی ترین و بحرانی ترین زمان در بروز چاقی سنین بین 6 تا 9 سالگی است. اگر فردی در این سنین مبتلا به چاقی شد احتمال چاق ماندنش در سنین بلوغ و بزرگسالی، بیشتر است.

دبیر انجمن علمی پیشگیری و درمان چاقی ایران گفت: خوشبختانه وزارت بهداشت و آموزش و پرورش نسبت به توزیع مواد غذایی بی ارزش در مدارس اهتمام جدی داشته و دستورالعمل هایی برای بوفه های مدارس تدوین کرده است، که چنانچه این دستورالعمل اجرایی شود در بوفه های مدارس مواد غذایی با ارزش بالای غذایی توزیع شده و عوارض مصرف خوراکی های ناسالم حداقل ملاحظه می رسد.

این متخصص تغذیه در خصوص نخوردن صبحانه کودکان به والدین هشدار داد: صبحانه یک وعده غذایی اصلی است و باید به بهترین شکل ممکن خورده شود. دانش آموزانی که صبحانه نمی خورند طبیعتاً سطح قند خونشان در ساعات ابتدایی صبح پایین تر است لذا فراگیری آنها در مدرسه کاهش پیدا می کند ضمن آنکه در ساعتی بعد دچار ضعف و گرسنگی می شوند، بنابراین به عنوان آغاز روز و فعالیت افراد در تمام سنین باید صبحانه بخورند و حتما در آن مهم ترین گروه های غذایی مانند نان و غلات، پروتئین ها و سبزیجات در آن موجود باشد. برای مثال نان و پنیر و گردو، نان و پنیر به همراه گوجه و خیار تامین کننده یک انرژی لازم و مفید برای شروع یک روز است. باز هم توصیه اکید می شود، والدین با تهیه یک صبحانه مقوی برای فرزندانشان بخصوص در ایام مدرسه سلامت جسمی و یادگیری کودکان را افزایش دهند.

بیتانوروی-جام جم آنلاین