



سنگینی وزن بچه های تپل ایرانی بر دوش سلامت آیندگان

زنگ خطر درباره چاقی دانش‌آموزان چند سالی هست به صدا درآمده تا جایی که سه سال پیش وزیر بهداشت نسبت به این قضیه اظهار نگرانی کرد. حالا مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت از آماری خبر داده که نشان می‌دهد اضافه وزن به سنین کمتر از مرحله دانش‌آموزی رسیده است. به گفته زهرا عبداللهی، این شاخص در کودکان کمتر از پنج سال، دو برابر شده است.

زنگ خطر درباره چاقی دانش‌آموزان چند سالی هست به صدا درآمده تا جایی که سه سال پیش وزیر بهداشت نسبت به این قضیه اظهار نگرانی کرد. حالا مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت از آماری خبر داده که نشان می‌دهد اضافه وزن به سنین کمتر از مرحله دانش‌آموزی رسیده است. به گفته زهرا عبداللهی، این شاخص در کودکان کمتر از پنج سال، دو برابر شده است.

به گزارش سلامت نیوز، ابتکار نوشت: ۲۱ درصد دانش‌آموزان پسر و ۲۰ درصد دانش‌آموزان دختر چاقی شکمی دارند، ۷.۱۳ درصد آن‌ها حداقل ۳۰ دقیقه در روز فعالیت فیزیکی دارند و ۴.۷ درصد هیچ فعالیتی ندارند. البته این آمار در بخش بزرگسالان هم قابل توجه است. آنطور که علیرضا رئیسی، معاون بهداشت وزارت بهداشت اعلام کرده است از هر ۲ ایرانی بالای ۱۸ سال یک نفر چاق و از هر ۱۰ نفر یک نفر فشار خون دارد. از هر ۱۰ نفر ایرانی بالای ۱۸ سال یک نفر قند خون بالا دارد و بیشترین آن مربوط به دیابت نوع دو است که با کم تحرکی مرتبط است. نکته قابل تامل در اظهارات این مقام مسئول این است که از هر ۱۰ ایرانی بالای ۱۸ سال ۹ نفر کم تحرکی دارد، یک نفر سیگار می‌کشد و از هر ۱۰۰ نفر ۲ نفر الکل مصرف می‌کنند.

همه این اعداد و ارقام نشان می‌دهد چه نوجوانانی که آینده ایران در یک دهه آینده در دست آنان است و چه کودکانی که سلامت آینده ۲ دهه بعدی در گروی وجود آنهاست از کم تحرکی و اضافه وزنی رنج می‌برند که وضع سلامت جامعه فردا را با ابهاماتی مواجه کرده است.

اهمیت شیرینی در فرهنگ ایرانی

نگاهی به اظهارات اخیر مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت نشان می‌دهد که افزایش ۲ برابری چاقی و اضافه وزن در کودکان کمتر از پنج سال کشور مستلزم اقدام جدی مسئولان این حوزه برای متوقف کردن روند چاقی از همان سال‌های ابتدایی رشد هر فرد است. توضیحاتی که عبداللهی ارائه کرده به این شرح است که یکی از مهم‌ترین مشکلات جامعه، افزایش شیوع اضافه وزن و چاقی در مردم ایران است به طوری که ۶۰ درصد از مردم اضافه وزن و چاقی دارند. یکی از دلایل این اتفاق هم این است که شیرینی در فرهنگ ایرانی و در اعیاد و جشن‌ها، جایگاه ویژه‌ای دارد. بر اساس مطالعات انجام شده، مصرف سرانه مواد قندی و شیرینی مانند شیرینی، شکلات، دسر، بستنی و نوشابه در کشور، ۶۶ گرم در روز است در حالی که سازمان بهداشت جهانی مصرف ۲۵ گرم مواد قندی در روز را توصیه می‌کند.

نکات قابل تامل دیگری را هم مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت اعلام می‌کند و می‌گوید: در هر خانواده ایرانی، یک فرد دچار اضافه وزن، چاقی، فشار و چربی خون و همچنین دیابت است. بنابراین باید تا جایی که به کیفیت محصولات لطمه وارد نشود، میزان شکر و قند موجود در این محصولات، کاهش پیدا کند. او با اشاره به سوق یافتن ذائقه مردم به سوی مصرف مواد غذایی با میزان قند بالا، توضیح می‌دهد: برخی از محصولات غذایی، بیش از حد شیرین است به عنوان نمونه در قنادی‌ها باید از روغن‌های سالم و دارای اسیدهای چرب و ترانس پایین استفاده و شیرینی‌های کم کالری تولید شود.

نمی‌توان به مردم گفت چیزی نخورید

این اظهارات عبداللهی درحالی است که به عقیده حسن قاضی زاده هاشمی، وزیر بهداشت، نمی‌توان به مردم گفت چیزی نخورید بنابراین مصرف شیرینی باید همراه با فعالیت فیزیکی و تحرک بدنی باشد. اگر فردی نمی‌خواهد ورزش کند باید مصرف برنج، نان، نشاسته و شیرینی را کاهش دهد چراکه در غیر این صورت مصرف بالای آنها موجب چاقی، دیابت و بیماری‌های غیرواگیر می‌شود.

موضوعی که معاون بهداشت وزارت بهداشت هم به آن اشاره می کند و می گوید: بیماری قلب و عروق نخستین عامل مرگ و میر ایرانیان است که البته قاضی زاده هاشمی آماری را هم در ماه های اخیر درباره آن ارائه کرده و گفته در حال حاضر تقریباً ۸۰ درصد علت مرگ ایرانیان به دلیل ابتلا به بیماری های غیرواگیر است. به گفته قاضی زاده هاشمی، مصرف بالای روغن، قند و نمک موجب می شود که سیستم لوله کشی بدن یا همان رگ ها بسته شود و بر اثر آن شاهد سکت های قلبی و مغزی و همچنین فشارخون و بیماری های غیرواگیر دیگر باشیم.

چندی پیش هم معاون تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش با تشریح وضعیت فعلی ورزش و تحرک در جامعه اعلام کرد: تا ۲۰ سال آینده کمتر کسی در جامعه می تواند ۱۰ کیلومتر بدود یا وزنه ۱۰ کیلوگرمی را بلند کند.

توجه به تحرک دانش آموزان با انتخاب سفیر

هرچند که مهرزاد حمیدی می گوید با ارائه برنامه های متنوع و فوق برنامه در مدارس در سال های اخیر توانستیم رشد آمار اضافه وزن را در دختران متوقف کنیم و در پسران ۳٪ درصد کاهش دهیم اما با این حال سه میم «منزل، مدرسه و محله» باید در کنار هم قرار گیرند تا شرایط تحرک و ورزش دانش آموزان در جامعه مهیا شود. در اغلب محله ها امکان انجام فعالیت های ورزشی برای دانش آموزان به ویژه دختران وجود ندارد و رسانه ها نیز چنان که باید به این موضوع نمی پردازند.

از سوی دیگر، معاون بهداشت وزارت بهداشت توضیح داد: بر همین اساس با همراهی وزارت آموزش و پرورش طرح مدارس مروج سلامت را در ۱۸ هزار مدرسه اجرا کردیم که یکی از آیت های آن تحرک فیزیکی است. به گفته رئیسی، در بررسی تعدادی از مدارس توسط ۵۴ دانشگاه علوم پزشکی مشخص شد شیوع چاقی در دانش آموزان مدارس شهری ۲ برابر مدارس روستایی است. از هر ۱۰ دانش آموز یک نفر به عنوان سفیر سلامت انتخاب شده که مروج سلامت بین همکلاسی ها و خانواده هاست همچنین در برنامه مشترک دیگر با وزارت آموزش و پرورش طرح ارتقای فعالیت فیزیکی دانش آموزان را اجرا می کنیم.

برنامه های اعلام شده از سوی این مقام مسئول در حالی است که عبداللهی هم با اشاره به افزایش روند شیوع دیابت در کشور، الگوی غذایی مردم را به عنوان مهم ترین عامل بیماری دیابت می داند و می گوید: مهم ترین عوامل خطر تغذیه ای شامل مصرف بالای قند، نمک و چربی است و باید بتوانیم با کمک صنایع و صنعت، میزان این عوامل خطر در مواد غذایی را کاهش دهیم.

به اعتقاد مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، جای شیرینی های کم کالری و کم قند در قنادی ها خالی است. پیشنهاد وزارت بهداشت این است که حتماً باید از قند، چربی و نمک کمتری در تولید و عرضه محصولات غذایی استفاده شود و جایگزین هایی مانند شکر قهوه ای، جایگزین شکر سفید و تصفیه شده شود چراکه شکر قهوه ای کالری کمتری در مقایسه به شکر سفید دارد. حالا با همه اینها، یکی از واقعیت های تلخ در حوزه سلامت کشورمان این است که آمار چاقی کودکان در ایران رو به افزایش است و علاوه بر وظیفه مسئولان و نهادهای سیاست گذار، والدین هم که می خواهند فرزندانی سالم داشته باشند، باید به فکر راهکارهایی باشند که بتوانند سلامت کودکان را حفظ کنند. آنطور که کارشناسان حوزه سلامت هم نسبت به آن تاکید دارند ضرورت توجه والدین نسبت به تجدیدنظر جدی درباره نوع تغذیه کودکان و تشویق آنها به ورزش ها و انجام بازی های مورد علاقه آنان است. در این میان، والدین باید بدانند دوستان کودک و محیط هایی نظیر مدارس نیز نقش بسزایی در این راه دارند و مسئولان و رسانه ها نیز باید از طریق آموزش به خانواده ها برای جامعه سالم فردای ایران بکوشند.