

## امسال بچه چند کیلویی مد است؟

ما نباید کاری کنیم که مراحل رشد و بلوغ کودکان به خطر بیفتد. خانواده‌ها باید سلامت کودک و نوجوان‌شان را در اولویت قرار دهند و در این زمینه اشتباه نکنند.



ما نباید کاری کنیم که مراحل رشد و بلوغ کودکان به خطر بیفتد. خانواده‌ها باید سلامت کودک و نوجوان‌شان را در اولویت قرار دهند و در این زمینه اشتباه نکنند. اگر هم کودک یا نوجوان آنها اضافه وزن دارد یا بیش از اندازه لاغر است یا اشتباهی برای غذا خوردن ندارد، از متخصص کودک کمک بگیرند.

به گزارش ایسنا، یوسف حیدری، گزارش نویس، در روزنامه ایران نوشت: «هر چی به این بچه می دهیم، باز هم چاق نمی شود. همین طور لاغر مانده که مانده. هر کی می بیند خیال می کند چیزی بهش نمی دهیم بخورد یا وضع مالی خوبی نداریم. خدا شاهد است بهترین مواد غذایی، گوشت، مرغ، هر چی که فکرش را بکنی می پزم جلوی بچه می گذارم به زور دو، سه قاشق می خورد و دیگر لب نمی زند.»

زن همچنان که با منشی مطب حرف می زند گاهی چشم غره ای هم به پسرش می رود. پسر اما انگار که گوشش از این حرف‌ها پر باشد، سر از تیلت برنمی دارد. خانم منشی باید برای درد دل همه مراجعان خود را مشتاق شنیدن نشان دهد و دردمندانه سر تکان دهد. بعد از مادری که می خواهد بچه اش چاق شود، حالا نوبت مادری است که می خواهد دخترش را لاغر کند: «نمی دانم چرا خانم دکتر نمی خواهد بچه من را لاغر کند. می گوید دختر شما سالم است. چرا اجبار می کنید؟ توی سن رشد اگر رژیم بگیرد، ممکن است آسیب ببیند، آخر این جوری؟» زن این‌ها را می گوید در حالی که دست دخترش را گرفته با غرولند از مطب بیرون می رود.

رژیم چاقی و لاغری دیگر سن و سال نمی شناسد. این روزها اگر سری به مطب پزشکان تغذیه بزیند کودکان و نوجوانانی را می بینید که دست در دست مادران برای گرفتن رژیم غذایی می آیند و می روند. تا جایی که مسأله تغذیه بد و کم اشتها یا پرخوری باشد، قاعدتاً شما هم حق می دهید که والدین، فرزندان خود را جای خوبی برده اند اما مسأله فقط این نیست، اگر چاقی یا لاغری مد شده باشد، چه؟

اجازه بدهید اول برویم سراغ بچه‌هایی که تغذیه بدی دارند و این لزوماً به معنای اقتصاد بد خانواده نیست. چندی پیش سازمان جهانی بهداشت هشدار داد تا سال ۲۰۲۲ تعداد کودکان چاق و دچار اضافه وزن ۱۰ برابر خواهد شد اما نکته جالب این که کودکان و نوجوانان مبتلا به چاقی در کشورهای دارای درآمد سرانه کم و متوسط با سرعت بیشتری در حال افزایش است که متأسفانه کشور ما هم در همین بخش جای می گیرد. یعنی خانواده‌ها تحت تأثیر تبلیغ سبک زندگی و تغذیه ناسالم، کودکان خود را ناخواسته چاق می کنند و باز تحت تأثیر همان تبلیغات، تلاش می کنند با رژیم‌های مضر آنها را لاغر کنند. این معادله در مورد کودکان لاغر هم به شکل دیگری صادق است. البته سبک زندگی به اصطلاح مد روز تنها عامل این مشکل نیست؛ چرا که برخی باورهای غلط تاریخی خود ما هم به این پدیده دامن می زند.

«تغییر در رفتار محیطی و باور غلط برخی از خانواده‌ها باعث می شود کودکان و نوجوانان با وجود داشتن سلامت، مجبور به گرفتن رژیم‌های غلط غذایی شوند و به این ترتیب در سن جوانی با ابتلا به بیماری‌های قلبی و دیابت مشکلات زیادی را برای نظام سلامت و بازار دارویی کشور به وجود بیاورند. هنوز هم این باور غلط در برخی خانواده‌ها وجود دارد که چاقی را نمادی از صحت و رفاه می دانند و تلاش می کنند با وجود سلامت کودک، او را فربه کنند.» این را محمد هاشمی، دبیر انجمن پیشگیری و درمان چاقی ایران می گوید و معتقد است این باور غلط ریشه تاریخی دارد و برخی از خانواده‌ها بدون مشورت با پزشک کودکان تصمیم می گیرند بچه‌هایشان را چاق یا لاغر کنند: «افزایش چاقی در کودکان و نوجوانان طی دو دهه گذشته دو علت می تواند داشته باشد؛ ژنتیک و عوامل محیطی. وضعیت ژنتیکی ما که تغییر نکرده است پس می ماند تغییر رفتار محیطی. مصرف بیش از اندازه خوراکی‌های مضر از جمله فست فود و میان وعده‌های غیر مفید که بیش از گذشته در دسترس کودکان قرار گرفته از جمله این عوامل محیطی است.»

چاقی زمینه ساز بروز بیماری‌های غیر واگیردار از جمله دیابت، انواع سرطان‌ها و بیماری‌های قلبی است. در دهه‌های گذشته فرد در ۴۰ سالگی به چاقی مبتلا می شد و ۱۰ سال بعد مستعد ابتلا به دیابت و در ۶۰ سالگی بیماری‌های قلبی ناشی از دیابت که با وجود این ممکن بود تا ۷۰ یا ۸۰ سالگی هم عمر کند اما امروزه وقتی بچه ۸ ساله به چاقی مبتلا می شود انتظار داریم که در ۲۰ سالگی دیابت و در ۳۰ سالگی هم با مشکلات قلبی ناشی از دیابت دست به

گریبان شود و طبیعتاً این شخص تا ۵۰ سالگی با بیماری های مختلفی رو به رو خواهد شد. همین موضوع نشان از اهمیت پیشگیری از چاقی در کودکان دارد تا سلامت شان در آینده به خطر نیفتد.»

در سوی مقابل باری شدن هم در برخی خانواده ها ارزش تلقی می شود و بیشترین تبلیغات شبکه های ماهواره ای و فضای مجازی هم برای لاغری است. دکتر حسین بیگدلی استاد دانشگاه و روانشناس اجتماعی با اعتقاد بر این که چاق و لاغر کردن کودکان و نوجوانان تبدیل به یک مد اجتماعی شده است، می گوید: «خانواده به عنوان یک سیستم کوچک، تحت تأثیر جامعه یا همان سیستم بزرگ قرار دارد. افرادی که در یک خانواده زندگی می کنند تحت تأثیر فضای عام هستند. در این تأثیرگذاری سیستم های مختلف از جمله آموزش و پرورش، رسانه ها و فضای عمومی نقش اصلی دارند. ما بدون این که متوجه باشیم تحت تأثیر محتواهایی که فضای بیرونی و بخصوص رسانه ها القا می کنند، هستیم. وقتی از این رسانه ها، لاغر شدن به عنوان یک ارزش مطرح می شود خانواده ها تحت تأثیر قرار می گیرند و به این باور می رسند که با وجود سلامت فرزندشان او را تشویق به کاهش وزن کنند. این نوع الگو و مد هر روز گسترده تر می شود و گاهی اوقات به یک رقابت، بین خانواده ها تبدیل می شود. این رقابت ناسالم باعث آسیب جدی به نسل های آینده می شود و این تفکر را حاکم می کند که سلامتی در اولویت نیست.»

دکتر بیگدلی با اشاره به این که افکار و نگرش ما تحت تأثیر مد قرار گرفته و تبدیل به یک رفتار می شود ادامه می دهد: «وقتی نگرش تبدیل به رفتار می شود و این رفتار به شکل مد بروز پیدا می کند کم کم نهادینه می شود و بسیاری از رفتارها و عملکرد ما را تحت تأثیر قرار می دهد. این رفتاری است که از بزرگسالان و افراد بالغ به کودکان منتقل می شود و امروز شاهدیم که حتی بین خود کودکان و نوجوانان بخصوص دخترهایی که در سن رشد قرار دارند، لاغر شدن به عنوان یک باور مثبت نهادینه شده و آنها خیلی اوقات با رژیم های غلط سلامت خودشان را به خطر می اندازند.»

در نقطه مقابل به اعتقاد هاشمی چاقی در کودکان ریشه تاریخی دارد و این تصور که چاقی کودکان نشان از سلامت او و رفاه خانواده است هنوز هم وجود دارد: «در گذشته افرادی بودند که وضعیت مالی خوبی داشتند و می توانستند غذا و خوراک بیشتری بخورند و کمتر کار کنند و به همین دلیل چاقی نمادی از صحت و رفاه بود. متأسفانه هنوز هم این باور وجود دارد. یعنی اگر کسی را بعد از مدت ها ببینیم که وزن اضافه کرده با طعنه می گوئیم که روزگار به او ساخته. این باور غلط هنوز هم در اذهان مردم وجود دارد. آنها تصور می کنند هرچقدر بچه تپل تر و فربه تر باشد سالم تر است؛ در حالی که بسیاری از مراکز علمی و تحقیقاتی دنیا ثابت کرده اند که ابتلا به چاقی می تواند زمینه ساز بسیاری از بیماری ها باشد.

ما نباید کاری کنیم که مراحل رشد و بلوغ کودکان به خطر بیفتد. خانواده ها باید سلامت کودک و نوجوان شان را در اولویت قرار دهند و در این زمینه اشتباه نکنند. اگر هم کودک یا نوجوان آنها اضافه وزن دارد یا بیش از اندازه لاغر است یا اشتهایی برای غذا خوردن ندارد، از متخصص کودک کمک بگیرند.»

خب بگذارید یک بار دیگر سرنوشت کودک مان را در گیرودار چاقی و لاغری مرور کنیم؛ می دانیم که آشناها و دوستان و فامیل از این که ببینند بچه ما حسابی چاق و تپل است، چه تعریف ها که نخواهند کرد، به هر حال این برای ما هم خوب است، یعنی با زبان بی زبانی می توانیم بگوئیم دارندگی است و برازندگی، روزگار بر وفق مراد است و بترکد چشم حسود. این وسط هله هوله و ساندویچ و پیتزا هم به دادمان می رسند تا حسابی بچه را باد کنند، کار که به اینجا رسید تازه یادمان می افتد هم لاغری مد است هم رژیم گرفتن. می توانیم این مسیر را بر عکس هم برویم یعنی آن قدر از لاغری حرف بزنیم که بچه با برداشتن هر لقمه ای عذاب وجدان بگیرد، بعد یواشکی از این و آن اسم یک قرص اشتهاآور را بپرسیم و بچه را به هزار درد و مرض مبتلا کنیم که چند کیلو چاق شود و کمی گوشت بیاورد. خلاصه داستان داریم.»