



## دشمن اضافه وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان چیست؟

امروزه مشکل اضافه وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان ۵ تا ۱۸ سال به صورت یک مشکل همگانی در جهان درآمده و به سرعت رو به افزایش است.

امروزه مشکل اضافه وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان ۵ تا ۱۸ سال به صورت یک مشکل همگانی در جهان درآمده و به سرعت رو به افزایش است.

به گزارش ایسنا، این چالش بزرگ از یک سو ناشی از تغییر الگوی غذایی و مصرف غذاهای پر انرژی با ظاهر جذاب ولی با ارزش غذایی کم، مصرف میان وعده های حاوی مقدار زیادی قند، نمک و چربی، مصرف ناکافی مواد غذایی دارای فیبر و از سوی دیگر، کاهش فعالیت جسمانی روزانه و تنش های عصبی ناشی از زندگی ماشینی حاکم در بیشتر جوامع است.

بر اساس پژوهش های صورت گرفته حدود ۲۰ درصد دانش آموزان ۷ تا ۱۸ سال دچار اضافه وزن و چاقی هستند و چاقی شکمی در ۲۱ درصد این گروه سنی وجود دارد.

چاقی، زنگ خطر بیماری های غیرواگیر

اضافه وزن و چاقی یکی از مشکلات جدی نظام سلامت کشور به شمار می رود و از پیامدهای نامطلوب چاقی در دوران کودکی و نوجوانی می توان افزایش خطر دیابت نوع ۲، اختلالات چربی خون، کبد چرب، پرفشاری خون، آسم، مشکلات تنفسی و بیماری های قلبی-عروقی را نام برد.

کودکان چاق به احتمال زیاد در آینده بزرگسالان چاقی خواهند بود و احتمال خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری های غیرواگیر دارند. مهمترین مداخله برای کاهش شیوع این بیماری ها پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی بوده و در کشور ما نیز توقف روند چاقی و دیابت از اهداف راهبردی در سند ملی تغذیه و امنیت غذایی و سند ملی بیماری های غیر واگیر به شمار می رود.

ضرورت درمان اضافه وزن و چاقی کودکی

از آنجا که سنین رشد و کودکی در بسترسازی سلامتی و بیماری فرد دارای اهمیت ویژه ای است، کنترل چاقی و اضافه وزن در این سنین از اهمیتی دو چندان برخوردار است و باید مورد توجه والدین و مسوولان قرار گیرد. والدین باید توجه داشته باشند که پزشک و متخصص تغذیه نسبت به سنین رشد و نیازهای بدن کودکان و نوجوانان اطلاعاتی بسیار بیشتر از والدین دارند و توصیه های غذایی که ارائه می دهند بر اساس در نظر گرفتن تمامی شرایط فیزیولوژیک کودک یا نوجوان است.

توصیه های رفتاری و نکات تغذیه ای

پرهیز از استفاده از تلویزیون، تلفن همراه یا هر چیزی که باعث حواس پرتی در هنگام غذا خوردن می شود، داشتن خواب منظم و کافی (برای کودکان ۶ تا ۱۲ سال بین ۹ تا ۱۲ ساعت و برای نوجوانان ۱۳ تا ۱۸ سال ۸ تا ۱۰ ساعت خواب منظم توصیه شده است)، انتخاب و خرید مواد غذایی سالم از سوی والدین، آماده سازی و پخت غذاهای سالم از سوی والدین با مشارکت کودک یا نوجوان، تهیه نوشیدنی های سالم مثل دوغ های بی نمک و خانگی و جایگزینی آن به جای نوشیدنی های گازدار، آبمیوه های صنعتی و شربت ها، آهسته غذا خوردن و جویدن کامل غذا و استفاده از بشقاب های کوچک که باعث می شود غذای کمتری خورده شود از جمله مواردی است که باید به آن توجه داشت.

بر اساس این مطلب که از سوی منصوره نوروزپور، کارشناس تغذیه تهیه شده و توسط فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته، آمده است: همچنین باید از تنقلات تازه و سالم مثل انواع میوه های فصل، کاهو، ساقه کرفس، گل کلم، خیار، هویج و گوجه فرنگی های گیلاسی به جای چیپس، پفک، شکلات و شیرینی، مصرف غذاهای چرب و سرخ شده کاهش یافته و از غذاهای آب پز، تنوری، بخارپز و یا کبابی بیشتر استفاده شود.

در عین حال باید هنگام خرید محصولات غذایی به نشانگرهای رنگی تغذیه سبز، زرد و قرمز روی بسته بندی محصول دقت و محصولاتی انتخاب شود که میزان قند، چربی و نمک آن ها قرمز نباشد.

دیگر موضوع اینکه برای کودک یا نوجوان خود، برنامه ریزی منظم و روزانه برای ورزش داشته باشید و کودک یا نوجوان خود را تشویق کنید تا زمان تماشای تلویزیون، بازی های رایانه ای، استفاده از تبلت و موبایل را حداکثر به ۳ ساعت در روز کاهش دهد.

تشویق به ایستادن و راه رفتن کودک یا نوجوان بعد از یک مدت نشستن (به عنوان مثال بعد از یک ساعت نشستن تشویق به بلند شدن، راه رفتن و دور زدن در محیط خانه به مدت ۱۰ دقیقه)، ثبت نام کودک یا نوجوان در یک کلاس ورزش آنلاین یا استفاده از نرم افزارهای ورزشی در صورت امکان و یا ورزش با تماشای برنامه های تلویزیونی و نیز تشویق برای شرکت در کارهای منزل مثل جارو کردن، گردگیری خانه، انجام کارهای باغچه، آب دادن به گلدان ها در منزل، مرتب کردن وسایل شخصی، نظافت اتاق و موارد مشابه یا انجام حرکات کششی دست و پا، کاراته، دراز نشست، طناب زدن در خانه از دیگر مواردی است که باید به آن توجه داشت.

تقسیم بندی فعالیت بدنی در طول روز (در صبح ۳۰ دقیقه و در عصر نیز ۳۰ دقیقه)، برگزاری مسابقات ورزشی خانوادگی که امکان اجرای آن در خانه وجود دارد.