



بچه‌های تپل روی دست خانواده‌ها

دیگر همچون یکی دو دهه پیش، صدای بازی و خنده کودکان از کوچه‌ها شنیده نمی‌شود.

معضل چاقی دانش‌آموزان با همکاری والدین و مسوولان مدارس مهار می‌شود

بچه‌های تپل روی دست خانواده‌ها

جام جم آنلاین: دیگر همچون یکی دو دهه پیش، صدای بازی و خنده کودکان از کوچه‌ها شنیده نمی‌شود. دیگر از خانه‌هایی که در حیاطشان و دور حوض پر آبشان بچه‌ها گرگم به هوا و قایم باشک بازی می‌کردند خبری نیست و دیگر بچه‌ها همچون گذشته در زنگ تفریح مدارس به خوردن نان، پنیر، سبزی، نخودچی و کشمش‌هایی که مادر در کیفشان می‌گذاشت، رغبتی نشان نمی‌دهند. تصویر بچه‌های دیروز در قاب زندگی ماشینی و آپارتمانی کودکان امروز به فراموشی سپرده شده است. دنیای کودکان ما از تفریحات و بازی‌هایی پر شده که عمدتاً از طریق تلویزیون و کامپیوتر جان می‌گیرند و تنقلات فرزندانمان را هم انواع اسنک‌های حجیم شده، پیتزا و ساندویچ‌های چرب و پرکالری و نوشابه‌های گازدار تشکیل می‌دهد. در جامعه امروزی ما بسیاری از دانش‌آموزان، چاق، خسته و کم‌تحرک‌اند و والدین نمی‌دانند که کودکان، قربانی روش‌های غلط زندگی خود آنها هستند و اگر راهکاری جدی برای مقابله با آفت چاقی فرزندانشان نیندیشند فردای فرزندانشان با بیماری و ناتوانی عجیب خواهد شد.

بچه‌های امروز متفاوت از گذشته

شیوه زندگی نسل امروز با گذشته خیلی فرق کرده است؛ نوع بازی‌های کودکان امروز دیگر مبتنی بر فعالیت و تحرک جسمی نیست و بازی‌های رایانه‌ای که در بهترین حالت به تقویت قوای فکری بچه‌ها کمک می‌کند، جایگزین بازی‌های پرتحرک کودکان گذشته شده است.

دکتر بهزاد نوشادی، متخصص طب ورزشی و مدرس دانشگاه در گفت‌وگو با [#171جام‌جم»](#)؛ می‌گوید: اتفاق بدتری که امروز افتاده است، این است که خانواده‌ها نمی‌خواهند بچه‌هایشان زیاد سختی بکشند و با این رویکرد آنان را از حداقل فعالیت فیزیکی نیز باز می‌دارند. نه تنها بچه‌های امروز دیگر به بازی‌های پرتحرک در فضاهای باز مثل بوستان‌ها و مکان‌های تفریحی رغبتی نشان نمی‌دهند، بلکه والدینشان آنها را حتی از حداقل پیاده‌روی روزانه که می‌تواند در قالب رفت و آمد به مدرسه باشد، نیز با استفاده از سرویس‌های مدارس منع می‌کنند.

نسل فردا، اسیر شکم‌های بزرگ

دکتر نوشادی با تأکید بر این که بچه‌ها و بخصوص دانش‌آموزان علاقه شدیدی به فست‌فودها، تنقلات پرکالری و کم‌ارزش و نیز نوشابه‌های مضر گازدار پیدا کرده‌اند، اضافه می‌کند: اتفاقی که به دنبال مصرف این نوع مواد غذایی در کنار کم‌تحرکی بچه‌ها می‌افتد آن است که این بچه‌ها در آینده دچار شکم‌های بزرگی خواهند بود که به دنبال تجمع تدریجی چربی به وجود آمده‌اند. هرچه هم حفره شکمی بزرگ‌تر باشد، استعداد فرد برای ابتلا به بیماری‌هایی چون دیابت، بیماری‌های قلبی - عروقی و تصلب شرایین همچنین بیماری‌های کبدی و سرطان‌های دستگاه گوارش بیشتر می‌شود. بی‌شک یکی از ریشه‌های افزایش آمار ابتلا به سرطان‌های گوارشی در میان مردان ایرانی نیز رژیم‌های غذایی غلط و نداشتن تحرک است.

از بچه‌های چاق تا بزرگسالان بیمار

برلیانت بزرگمهر، مسوول کمیته آموزش انجمن تغذیه ایران و مشاور تغذیه و رژیم‌درمانی نیز می‌گوید: متأسفانه بچه‌هایی که چاق هستند کم‌تحرک نیز می‌شوند و همین مساله باعث می‌شود چربی‌های نامطلوب خون آنها در بزرگسالی افزایش پیدا کند و به دنبال آن دچار افزایش فشار خون و بیماری‌های قلبی عروقی نیز بشوند.

وی تأکید می‌کند: متأسفانه مصرف مواد غذایی چرب و پرکالری و نداشتن تحرک از بسیاری از دانش‌آموزان ما کودکان چاقی ساخته است. حال اگر برنامه غذایی این دسته از بچه‌ها توسط یک متخصص اصلاح شود و همچنین برنامه ورزشی، حداقل یک یا 2 روز در هفته برایشان گذاشته شود، سلول‌های اضافی چربی در بدن آنها از بین خواهد رفت، در حالی که این اتفاق هرگز در بزرگسالی نمی‌افتد و تنها سلول‌های چربی کوچک می‌شوند و هرگز از بین نمی‌روند.

بزرگمهر با تاکید بر این که رژیم و برنامه غذایی صحیح باید تحت نظر یک متخصص تدوین شود، می‌گوید: مسلماً گرفتن رژیم برای کودکان کار آسانی نیست.

نکته: در کودکانی که والدینشان مبتلا به دیابت هستند، احتمال ابتلا به دیابت و به دنبال آن مقاومت به انسولین زیاد است. چنین کودکانی معمولاً با افزایش وزن ناشی از دیابت روبه‌رو هستند هدف از رژیم دادن به کودکان هم با بزرگسالان متفاوت است. چراکه بچه‌ها برای تداوم رشد جسمی و مغزی باید تمام مواد غذایی را دریافت کنند، اما رژیم غذایی آنها باید به گونه‌ای باشد که مقدار کالری دریافتی از طریق غذا به اندازه کافی باشد. یعنی استفاده از تنقلات پرکالری و کم‌ارزش چون پفک، چیپس، شکلات، آبمیوه‌های کارخانه‌ای و نوشابه‌های گازدار بسیار محدود و بتدریج از الگوی تغذیه‌ای خانواده حذف شود. برای رسیدن به این هدف باید والدین، معلمان و مسوولان مدارس با هم همکاری داشته باشند.

دارو بی‌دارو

دکتر سیدحسین صمدانی‌فر، فوق‌تخصص غدد و متابولیسم و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران نیز در گفت‌وگو با [جام‌جم](#) می‌گوید: اصولاً هیچ داروی لاغری برای کودکان و بزرگسالان توصیه نمی‌شود. تمام داروهایی که تبلیغ می‌شوند، ترکیبات آفتمامینی دارند و بسیار مضر هستند. تنها بچه‌های چاقی که سطح قندشان بالاست یا دچار کمبود تیروئید هستند، باید از داروهای کنترل قند و داروی درمان تیروئید استفاده کنند. رژیم غذایی کودکان هم باید به گونه‌ای برنامه‌ریزی شود که برای چندین سال قابل اجرا باشد.

کودکانی که ناخواسته چاق می‌شوند

دکتر صمدانی‌فر با تاکید بر این که نسبت دادن چاقی‌های شدید به کم‌کاری تیروئید اشتباه است، می‌افزاید: در کودکانی که والدینشان مبتلا به دیابت هستند، احتمال ابتلا به دیابت و به دنبال آن مقاومت به انسولین زیاد است. چنین کودکانی معمولاً با افزایش وزن ناشی از دیابت روبه‌رو هستند. یکی از بیماری‌های دیگری که می‌تواند منجر به چاقی کودکان شود بیماری کوشینگ است که به دنبال پرکاری غدد فوق‌کلیوی اتفاق می‌افتد. برخی از کودکان هم مبتلا به سندرم‌های ژنتیکی هستند که از بیماری‌هایی است که چندان شایع نیستند ولی منجر به چاقی بچه‌ها می‌شود.

دکتر ستار جعفری، متخصص گوارش با اشاره به این که در برخی از کودکان چاقی به علت کم بودن هورمون رشد اتفاق می‌افتد، می‌گوید: بیماری‌هایی که از هیپوتالاموس ایجاد می‌شوند نیز در چاقی کودکان نقش دارند، چراکه هورمون‌های ترشح شده از این غده تعدیل‌کننده وزن بدن هستند. همچنین یافته‌ها نشان داده است بچه‌هایی که با وزن کم یا زیاد متولد می‌شوند، در سن بلوغ بیشتر با اضافه وزن روبه‌رو می‌شوند، اما به طور قطع احتمال چاق شدن فرزند مادران یا پدران چاق به دلایل ژنتیکی وجود ندارد، بلکه شیوه زندگی یعنی نوع تغذیه و میزان تحرک والدین چاق است که برای فرزندانشان الگو و منجر به چاق شدن آنها می‌شود.

بچه‌هایی که کم می‌خوابند

دکتر جعفری با تاکید بر این که کم‌خوابی منجر به چاقی کودکان و بزرگسالان می‌شود، می‌افزاید: در بچه‌هایی که خواب کمی دارند، مقاومت به انسولین بالا می‌رود. همچنین سطح هورمون‌های تعدیل‌کننده وزن را کم‌خوابی به هم ریخته و چاقی اتفاق می‌افتد. کودکانی که مبتلا به افسردگی هستند و دارو مصرف می‌کنند نیز چاق می‌شوند. این وضعیت در مورد کودکان مبتلا به صرع و تشنج و نیز کودکانی که کورتون مصرف می‌کنند، نیز صادق است. از سوی دیگر گفته می‌شود بچه‌هایی که در نوزادی از شیر مادر به مدت کافی استفاده کرده‌اند کمتر به چاقی مبتلا می‌شوند.

توجه به ورزش

دکتر نوشادی با اشاره به این که امروزه والدین علاقه‌مند هستند فرزندانشان را کلاس‌های مختلف درسی و هنری بگذارند، ولی آنها را در یک رشته ورزشی ثبت‌نام نکنند، می‌افزاید: به این ترتیب بچه‌ها تحت فشار زیادی قرار می‌گیرند و دیگر رمقی برای ورزش کردن ندارند. این روند که ناشی از رایج شدن فرهنگ نمره‌گرایی در میان والدین است، به نوعی سلامت دانش‌آموزان را قربانی می‌کند.

به گفته وی، حتی مربیان ورزش هم به جهت فشاری که والدین به مسوولان مدارس می‌آورند نمی‌توانند تمرینات ورزشی را برای بچه‌ها جدی بگیرند و مجبورند که نمرات غیرواقعی در این درس به دانش‌آموزان بدهند تا سطح معدلشان پایین نیاید. تنها راه چاره

برای رهایی از این روند، گذاشتن تورهای گردشگری در پارک‌ها در ساعات کلاس ورزش مدارس است. به این ترتیب می‌توان دانش‌آموزان را با تشویق به انجام بازی و مسابقات رقابتی و اختصاص هدایا یا امتیازاتی برای برندگان مسابقات به فعالیت فیزیکی واداشت.

پونه شیرازی / گروه جامعه