

## اضافه وزن در کودکان را جدی بگیرید

به گفته يك متخصص تغذيه، اضافه وزن در كودكى زمينه‌ساز ابتلا به بيمارى‌هاى مزمن در بزرگسالى است.



سلامت نيز : به گفته يك متخصص تغذيه، اضافه وزن در كودكى زمينه‌ساز ابتلا به بيمارى‌هاى مزمن در بزرگسالى است. دكتور تيرنگ نيستانى در گفت‌وگو با (ايسنا)، در اين رابطه افزود: افزايش كلسترول، افزايش MDA خون و ديابت نوع دوم يا ديابت بزرگسالان كه در چند دهه گذشته در افراد 40 سال به بالا مشاهده مى‌شود، اكنون به علت شيوع اضافه وزن در كودكان در سنين پايين‌تر مشاهده مى‌شود. اين متخصص تغذيه با بيان اينكه وزن كودكان بر دو مبنای سن و قد سنجيده مى‌شود، افزود: سنجش وزن بر اساس قد بسيار مهم‌تر از سنجش وزن بر اساس سن است زيرا ممكن است كودكى از نظر سن قد بلندی داشته باشد.

وى ادامه داد: همچنين برای تشخيص اضافه وزن در كودكان از منحنى رشد يا نمايه توده‌اى بدن و BMI استفاده مى‌كنيم. اين منحنى داراى حد پايين و بالا است. حد پايين مدرک 3 و حد بالا مدرک 95 است و زمانى وزن كودك متعادل است كه بين دو مدرک 3 و 95 قرار گرفته باشد و اگر كودكى بالای مدرک 95 باشد دچار اضافه وزن است. دكتور نيستانى با بيان اينكه حرکات ناگهانی و سريع در منحنى رشد نيز نشان‌دهنده اضافه وزن است مثلا اگر رشد بچه‌اى روى مدرک 25 باشد و به طور ناگهانی به 50 و 70 برسد نشان‌دهنده اضافه وزن بی‌رويه است.

وى تاکيد کرد: نکته قابل اهميت اين است كه اگر منحنى‌هاى رشد از ابتدای تولد صعودى است اما در سن پنج شش سالگى کاهش پيدا مى‌کند زيرا در اين سن كودكان نسبت به قدشان کاهش وزن پيدا مى‌کنند و نسبت به دو سال اول كه چاق هستند به نظر لاغر مى‌آيند. در صورتى كه وزن كودك در اين سن كاملا طبيعى است. نيستانى با تاکيد بر اينكه به كودكان زير پنج سال معمولا رژيم غذايى داده نمى‌شود، افزود: آنچه كه اهميت دارد اصلاح الگوى غذايى خانوار است زيرا امكان ندارد در خانواده‌اى كه برنامه غذايى سالمى ندارد، فرزند كوچك از رژيم غذايى خاصى استفاده كند اما در سنين بالاتر علاوه بر تصحيح رژيم غذايى خانواده، رژيم غذايى هم به فرد داده مى‌شود.

اين متخصص تغذيه اظهار کرد: الگوى غذايى سالم، نظم غذايى، خوردن صبحانه و مصرف حداقل دو واحد لبنيات در روز از مواردى است كه حتما بايد در رژيم‌هاى غذايى كودكان رعايت شود. همچنين استفاده از سبزی‌ها در وعده‌هاى اصلی غذا و مصرف ميوه و استفاده مناسب از مغزدهانه‌ها برای آنها بسيار مناسب است. وى تاکيد کرد: تمام اعضاى خانواده لازم است بدانند كه سكان هدايت تغذيه كودك دست مادر است و نوع غذا، نحوه طبخ و زمان صرف آن را بايد مادر خانواده تعيين كند. وى در پايان اظهار کرد: علاوه بر الگوى مناسب غذايى خانواده‌ها بايد فرزندان كوچك‌تر را با يك فعاليت بدنى منظم مانوس كنند زيرا كمبود تحرك در كودكان در زندگى امروزي مشكلات و عواقب بسيارى را برای آنها در پى خواهد داشت.