



وزن کم کردن به سلامتی کودکان چاق کمک می‌کند

مطالعه جدید نشان می‌دهد: همه مزایای برنامه‌های مدیریتی برای کاهش وزن در خصوص کودکان چاق بیش تر از شش ماه به طول نمی‌انجامد...

مطالعه جدید نشان می‌دهد: همه مزایای برنامه‌های مدیریتی برای کاهش وزن در خصوص کودکان چاق بیش تر از شش ماه به طول نمی‌انجامد و این در حالیست که با ننگ داشتن کاهش وزن حتی برای چند کیلو می‌توان مزایای سلامتی را برای مدت بیشتری مشاهده کرد.

کاهش وزن با مزایای سلامتی واقعی مرتبط است که این امر می‌تواند یک عامل مهم در خصوص تحقیقات در این زمینه باشد. بر پایه این مطالعه برنامه‌های رژیم‌های که روی خانواده‌ها به منظور کنترل عادات خوردن و انجام فعالیت‌های فیزیکی بیشتر متمرکز می‌شوند به کاهش وزن کودکان چاق کمک می‌کنند.

در این خصوص محققان اعلام کردند: در حالی که این کاهش وزن اصولاً 5 تا 20 درصد از اضافه وزن افراد چاق است، ولی مشخص شده است که کاهش وزن حتی به مقدار کم هم می‌تواند به پیشرفت سلامتی در کودکان و بزرگسالان چاق کمک کند.

بر این اساس محققان 192 کودک 8 تا 12 ساله و خانواده آنها را مورد بررسی قرار دادند که به طور میانگین این کودکان را از کودکان عادی چاق تر بودند، بعد از 6 ماه کودکانی که کاهش اضافه وزن خود را حفظ کردند در مواردی مانند اندازه کم و پهلو، فشار خون و درصد کلی چربی بدن دچار کاهش قابل ملاحظه‌ای شدند.