



ورزش کردن کودکان را لاغر نمی‌کند

در حالی که به نظر می‌رسد، ورزش و تحرک بدنی یک عامل اصلی است که منجر به کاهش مداوم وزن می‌شود اما نتایج بررسی‌های جدید نشان داده است

سلامت نیوز: در حالی که به نظر می‌رسد، ورزش و تحرک بدنی یک عامل اصلی است که منجر به کاهش مداوم وزن می‌شود اما نتایج بررسی‌های جدید نشان داده است که فعالیت جسمی تأثیری روی کودکان چاق ندارد و در عوض برای کاهش وزن باید کودکان را به خوردن مواد غذایی سالم و داشتن تغذیه صحیح برای رسیدن به وزن مطلوب ترغیب و تشویق کرد. به گزارش ایسنا، در این مطالعات، پژوهشگران 300 کودک را به مدت پنج سال تحت مطالعه و پژوهش قرار داده و دریافتند که کودکان چاق به دلیل وزن زیاد ورزش نمی‌کنند نه این که به خاطر ورزش نکردن چاق شده باشند.

به گفته پژوهشگران؛ اگرچه ورزش کردن بسیار مفید است اما والدین باید روی تغذیه سالم کودکان خود متمرکز شده و میزان کالری مصرفی در رژیم غذایی آنها را کاهش دهند.

براد متکالف، پژوهشگر ارشد دانشکده پزشکی پنسیلوانیا در این باره گفت: توضیح ما در این باره این است که کودکان چاق به دلیل وزن زیاد نمی‌توانند فعالیت کنند و پرتحرک باشند.

برای آنها ورزش کردن و البته تنفس به هنگام ورزش و دویدن دشوار می‌شود و به همین خاطر رغبتی به ورزش کردن ندارند. آنچه در مورد این کودکان مهم است این است که مطمئن شویم در وهله اول کودکان از راه‌های دیگری چربی اضافه دریافت نمی‌کنند.

وی تأکید کرد: مقرون به صرفه ترین راه برای حل مشکل چاقی در کودکان این است که تمام پولی را که برای خرید تنقلات و مواد خوراکی چاق کننده به کودکان می‌دهید کنار گذاشته و در عوض آنها را وادار به فعالیت کنید.

به این ترتیب اگر از میزان کالری مصرفی روزانه در رژیم غذایی کودکان بکاهید، می‌توانید به کاهش وزن آنها کمک کنید که در نهایت تمایل آنها به تحرک جسمی و ورزش کردن افزایش پیدا می‌کند.

با این حال در این پژوهش که شرح آن در مجله بریتیش مدیکال به چاپ رسیده هرگز مطرح نشده است که فعالیت فیزیکی به هیچ وجه برای سلامت کودکان چاق مفید نیست.