

مشکلات اضافه وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان

● عوامل خطر ساز برای بیماری‌های قلبی مثل کلسترول بالا و فشار خون بالا، در کودکان یا نوجوانان چاق نسبت به همسالان غیر چاق آن‌ها بیش‌تر دیده می‌شود.

● نوع دوم دیابت که سابقاً در بالغین دیده می‌شد، امروزه در کودکان و نوجوانان شیوع چشمگیری پیدا کرده است.

● چاقی و اضافه وزن با به وجود آمدن دیابت نوع دوم رابطه نزدیک دارند.

● خطر چاقی و اضافه وزن بزرگسالی در کسانی که در کودکی یا نوجوانی اضافه وزن داشته‌اند، ۷۰ درصد بیش‌تر است. این خطر، اگر پدر یا مادر فرد نیز دچار چاقی و اضافه وزن باشند، بیش‌تر خواهد بود.

● بالغین چاق و دارای اضافه وزن در معرض خطر بیش‌تری برای ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی، دیابت نوع ۲، فشار خون بالا و بعضی از انواع سرطان خواهند بود.

● از دیگر پیامدهای مهم داشتن اضافه وزن در کودکان، کاهش اعتماد به نفس، گوشه‌گیری و افسردگی است، چرا که آن‌ها مانند همسالان خود نمی‌توانند در بازی‌های گروهی موفق باشند و حتی توسط همسالان خود مورد تمسخر واقع می‌شوند.

دلایل اضافه وزن و چاقی

● مسائل ژنتیکی، سبک زندگی و چگونگی تغذیه از عوامل تعیین کننده وزن کودک به شمار می‌آیند.

● نداشتن فعالیت بدنی کافی و الگوهای تغذیه‌ای نامناسب، نقش اصلی در اضافه وزن کودک دارند.

● الگوی زندگی امروزی از فعالیت بدنی افراد بسیار کاسته است.

● استفاده از تلویزیون، کامپیوتر و بازی‌های ویدئویی جایگزین بازی‌های کودکان و فعالیت بدنی آن‌ها شده است.

تعیین مقدار اضافه وزن در کودکان و نوجوانان

● مراجعه به پزشکان و متخصصان تغذیه در جهت تعیین میزان اضافه وزن توصیه می‌شود.

● BMI یا شاخص توده بدنی با اندازه‌گیری قد و وزن محاسبه می‌شود و با مقادیر حداقل رشد، با توجه به سن و جنس کودک،

مقایسه می‌گردد.

توصیه‌های عمومی

● کودکان دارای اضافه وزن به حمایت‌های روانی خاصی از سوی والدین خود نیازمندند. آن‌ها را باید از این که دوستشان می‌دارید و مورد پذیرششان هستند (چه چاق باشند، چه نباشند)، مطمئن سازید.

● سعی کنید فرزند چاق شما احساس تفاوت با دیگر فرزندانان نکند. به جای آن که مستقیماً روی اضافه وزن او متمرکز شوید، به تدریج با تغییر الگوی غذایی و فعالیت بدنی، اضافه وزن او را اصلاح کنید.

● سعی کنید مدل خوبی برای فرزندانان باشید. فرزندانان قبل از هر چیز به سبک زندگی شما نگاه می‌کنند. اگر عادات غذایی سالم داشته‌اید، ورزش کنید، فرزندانان نیز از شما یاد خواهند گرفت.

● باید بدانید که یک هدف مناسب برای اصلاح اضافه وزن یک کودک، حفظ وزن فعلی است تا به مرور زمان با افزایش قد، اضافه وزن او جبران شود.

پیشنهادهایی برای افزایش فعالیت بدنی

● فعال و شاداب باشید. توصیه می‌شود که بزرگسالان حداقل روزی ۳۰ دقیقه و کودکان روزی ۶۰ دقیقه بدون تا فعالیت بدنی متوسط داشته باشند. برای آنان که می‌خواهند اضافه وزنشان را کاهش دهند یا از اضافه شدن وزنشان جلوگیری کنند، فعالیت بدنی بیش‌تری توصیه می‌شود.

● خانواده‌ها باید برای فعالیت بدنی افرادشان برنامه‌ای لذت‌بخش و قابل اجرا تهیه کنند تا همه اعضای خانواده بدون

اضافه وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان

پروانه فرزین - کارشناس پرستاری
میترا رضایی - کارشناس مامایی
مرکز بهداشت شهرستان اصفهان

غفلت به ورزش و شادی پردازند.

- خانواده‌ها باید محیطی امن برای فرزندان و دوستانشان فراهم کنند تا بتوانند با خیال راحت با هم بازی کنند. بازی‌های دسته‌جمعی و نیز شنا، دوچرخه‌سواری و اسکیت توصیه می‌شود.
- خانواده‌ها باید بر روی فعالیت‌های نشسته فرزندانشان نظارت داشته باشند. آن‌ها باید دیدن تلویزیون، انجام بازی‌های کامپیوتری و ... را محدود کنند. تماشای تلویزیون را به روزی کم‌تر از ۲ ساعت محدود کنید.

پیش‌نهادهایی برای داشتن رژیم غذایی سالم

- فرزندان را آموزش دهید که به هنگام گرسنه شدن، غذا بخورند و به آهستگی غذا میل کنند.
- تا آن جا که ممکن است افراد خانواده سعی کنند با هم غذا بخورند.
- از اجبار کردن افراد خانواده به خوردن یک غذای خاص پرهیز کنید.
- مقدار چربی و کالری مصرفی را به دقت بررسی کنید. غذاهای پرچربی، به دلیل کالری بالای چربی، احتمال ابتلا به چاقی و بسیاری از بیماری‌ها را زیاد می‌کند.
- هیچ‌گاه برای فرزندان برنامه غذایی اجباری تعیین نکنید.
- از غذا و خوردنی‌ها به عنوان پاداش برای کودکان استفاده نکنید.
- منع غذا خوردن را به عنوان تنبیه کودکان به کار نبرید.
- کودکان باید تشویق به خوردن آب و شیر شوند. بهتر است از سایر نوشیدنی‌ها، به دلیل مواد افزودنی، پرهیز شود.
- به آن چه به عنوان چاشنی یا میان وعده می‌خورید دقت داشته باشید، چرا که همان حجم کم غذا اغلب اوقات بسیار پرکالری است و موجبات چاقی را فراهم می‌کند.
- یخچال را با غذاهای کم‌چرب، شیر کم چرب، میوه‌ها و سبزی‌های تازه پر کنید.
- اکثر نوشیدنی‌ها حاوی مقادیر زیادی شکر، مواد افزودنی و رنگ‌های شیمیایی اند و مواد مغذی چندانی ندارند.
- سعی کنید روزانه به اندازه کافی میوه و سبزی مصرف کنید.
- از خوردن غذا به هنگام تماشای تلویزیون پرهیز کنید.
- صبحانه یک وعده غذایی مهم و شاید مهم‌ترین وعده غذایی به شمار می‌رود. یک روز خوب با صبحانه خوب شروع می‌شود. خوردن صبحانه کافی و سالم به داشتن یک وزن متعادل و مناسب کمک زیادی می‌کند.

اگر کودک شما اضافه وزن دارد:

- بسیاری از کودکانی که اضافه وزن دارند، از آن‌جا که در حال رشدند، نیاز به کاهش وزن ندارند. اما می‌توان اضافه شدن وزن آن‌ها را کنترل کرد تا با رشد قندی که دارند به وزن متعادلشان برسند.
- رژیم غذایی فرزندان باید از لحاظ مواد غذایی لازم برای رشد کودکان کامل و مطمئن باشد. رژیم غذایی کودکان باید سرشار از ویتامین‌ها، پروتئین‌ها و مواد معدنی باشد. کاهش وزن تنها متوجه کم کردن مقدار کالری (انرژی) غذاست، نه کم کردن مواد غذایی ضروری.
- حتی در مواردی که اضافه وزن زیاد است، کاهش وزن باید به تدریج صورت گیرد. تغییر شدید و ناگهانی رژیم غذایی یا استفاده از قرص‌ها اصلاً توصیه نمی‌شود.
- اگر کاهش اضافه وزن تنها با تمرکز بر روی رژیم غذایی باشد، اغلب اوقات ناموفق خواهد بود و فرزندان بعد از مدتی دوباره دچار اضافه وزن خواهد شد.
- لازم است در کنار توجه به رژیم غذایی، حتماً کودکان را به فعالیت و بازی تشویق کنید.
- برای کنترل وزن، همه عمر باید تلاش کرد.
- برنامه کاهش وزن در کودکان، حتماً باید زیر نظر پزشک صورت گیرد.

