

بررسی پیامدهای چاقی در کودکان تپل میل بودن در دسر ساز است



سیده فاطمه افراز

مربی مرکز آموزش بهورزی دانشگاه علوم پزشکی کهکیلویه و بویراحمد



عوض چاشی

مربی مرکز آموزش بهورزی دانشگاه علوم پزشکی کهکیلویه و بویراحمد



مریم سراوانی

بهورز خانه بهداشت اسلام آباد گالیکش دانشگاه علوم پزشکی گلستان



سمیه گرمرودی شره جینی

بهورز خانه بهداشت قلی تپه گالیکش دانشگاه علوم پزشکی گلستان

اهداف آموزشی

- امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه :
- ◆ عوامل بروز چاقی در کودکان را فهرست کنند.
- ◆ عوارض چاقی در کودکان را نام ببرند.
- ◆ راه های پیشگیری از چاقی در کودکان را بیان کنند.

علل اضافه وزن و چاقی در کودکان

عوامل مربوط به ژنتیک و ارث: خطر ابتلا به اضافه وزن و چاقی در کودکانی که والدین چاق دارند یا از مادران دیابتی متولد می شوند، بیشتر از سایر کودکان است. کودکانی که یکی از والدینشان چاق است، حتی با حفظ وزن ایده آل، در معرض اضافه وزن و چاقی دوران نوجوانی و جوانی هستند.

عوامل مربوط به محیط و شیوه زندگی: رفتارهای غذایی نامناسب مانند عادت به مصرف غذاهای پرکالری، غذاهای آماده و رستورانی، تقلبات کم ارزش و غذاهای پرچرب زمینه ساز ابتلا به اضافه وزن و چاقی هستند. در دسترس بودن غذاهای پرکالری در محیط کودک مانند خانه، مهد کودک، مدرسه و محل های بازی و تفریح، سبب تشویق کودک به مصرف این مواد و در نتیجه اضافه وزن و چاقی می شود.



مقدمه

امروزه چاقی در جوامع مختلف به عنوان یک مشکل بهداشتی اجتماعی مطرح و مورد توجه بسیار است. چاقی وضعیتی است که در آن ذخایر چربی در بدن افزایش یافته و به حدی برسد که به سلامت فرد آسیب برساند. در کودکان اضافه وزن و چاقی براساس منحنی های استاندارد نمایه توده بدنی برای سن و جنس طبق مرجع مرکز کنترل و پیشگیری بیماری ها تعیین شده است و براساس حدود مرزی نمایه توده بدنی بین صدک ۸۵ تا ۹۵ به عنوان اضافه وزن و صدک ۹۵ و بیشتر به عنوان چاق تعریف شده است. شیوع چاقی در جهان بشدت در حال افزایش است، در این میان چاقی کودکان از اهمیت بالایی برخوردار است. شیوع چاقی در کودکان افزایش چشمگیری پیدا کرده است. مطالعات نشان داده اند که چاقی در دوران کودکی با عوارضی در همین دوران و افزایش خطر مرگ و میر در بزرگسالی همراه است.

بی‌تحرکی کودکان

کاهش فعالیت بدنی (استفاده بیش از حد از رایانه، تماشای تلویزیون به مدت طولانی و...) و کاهش فرصت‌های بازی در خارج از منزل موجب می‌شود تا بخشی از انرژی دریافتی از مواد غذایی در بدن به شکل چربی تجمع پیدا کرده و سبب اضافه وزن و چاقی شود.

مشکلات ناشی از اضافه وزن و چاقی در کودکان

• افزایش میزان ابتلا به بیماری‌های متعدد شامل بیماری‌های قلب و عروق، دیابت، پرفشاری خون، افزایش چربی‌های خون، بیماری‌های کبدی و بیماری‌های تنفسی

• عوارض اجتماعی شامل اضطراب، افسردگی، اعتمادبه‌نفس پایین و موفقیت‌های تحصیلی کمتر

• بروز اضافه وزن و چاقی در بزرگسالی، متأسفانه کودکان چاق امروز، بزرگسالان چاق آینده خواهند بود.

بر اساس اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، خانواده نقش مهمی در شکل‌گیری عادات کودک در زمینه غذا، فعالیت بدنی و کنترل وزن بر عهده دارد. والدین تصمیم‌گیرندگان نهایی در انتخاب غذای خانواده هستند. عادات غذایی هر فرد از کودکی شکل می‌گیرد که این عادات متأثر از رفتارهای تغذیه‌ای خانواده است.

آموزش‌ها و رهنمودهای تغذیه‌ای

• تغذیه کودک در شش ماه اول زندگی فقط با شیر مادر و تداوم آن تا دو سالگی

• مصرف روزانه صبحانه به عنوان یکی از سه وعده اصلی غذایی

• مصرف روزانه حداقل دو میان وعده غذایی مناسب

• صرف غذا همراه خانواده

• خودداری از مجبور کردن کودک به خوردن و آشامیدن

• خودداری از دادن غذا یا تنقلات هنگام تماشای تلویزیون

• ندادن شکلات و شیرینی به عنوان پاداش به کودک

• محدود کردن مصرف غذاهای آماده

• محدود کردن مصرف غذاهای چرب، سرخ شده و

تنقلات پرکالری و پرچرب مانند سیب زمینی سرخ‌شده،

چیپس، پفک، شکلات، کیک‌های خامه‌ای و شکلاتی،

بستنی، شیر کاکائو و...

• نوشیدن آب یا دوغ کم نمک به جای نوشابه

• مصرف لبنیات کم‌چرب برای کودکان بزرگتر از دو

سال

• محدود کردن مصرف کره، سرشیر، خامه و سس مایونز

• مصرف میوه یا آب میوه تازه و طبیعی به جای آب‌میوه

آماده و شربت

• استفاده روزانه از سبزی‌های تازه یا پخته و میوه تازه

در برنامه غذایی کودک

• مصرف غذاهای فیبردار مانند نان سوسدار (نان

سنگک)، بیسکویت سوسدار، خشکبار و میوه‌های

خشک، میوه‌ها و سبزی‌های خام

• مصرف متعادل آجیل و مغزها به جای تنقلات بی‌ارزش

• محدودیت در غذا خوردن در خارج از منزل

• اصلاح عادات غذایی والدین



توصیه در خصوص فعالیت بدنی

- * انجام فعالیت بدنی روزانه
- * تشویق کودک به انجام ورزش هایی مانند دوچرخه سواری، دویدن و شنا
- * استفاده از مشارکت کودک در انجام کارهای روزمره منزل مانند نظافت خانه
- * محدود کردن سرگرمی های غیرفعال مانند تماشای تلویزیون یا بازی های رایانه ای به کمتر از دو ساعت در روز

نتیجه گیری

با توجه به نقش مهم خانواده در شکل گیری عادات کودک در زمینه غذا، فعالیت بدنی و کنترل وزن، موارد ذیل به خانواده آموزش داده شود:

عوامل تأثیرگذار بر اضافه وزن و چاقی از قبیل: ژنتیک و وراثت، عوامل محیطی و بی تحرکی و همچنین مشکلات ناشی از اضافه وزن و چاقی، مباحث تغذیه ای و فعالیت بدنی مناسب.

از آنجایی که درمان چاقی پرهزینه و دراز مدت میسر خواهد بود، لذا برای جلوگیری از بروز چاقی روش های پیشگیری با شناسایی کودکان در معرض خطر تأکید می شود.

منابع

- میرسلیمانی حسین، مختاری لاکه نسرین، میر هادیان لیلا، کاظم نژاد حسن. بررسی پیش بینی کننده های اضافه وزن و چاقی در کودکان بدو ورود به دبستان های شهر رشت. پرستاری و مامایی جامعه نگر؛ پاییز ۹۴؛ ۲۵ (۷۷) : ۶۲-۵۵.
- پورفاضلی بهرام، فعالیت بدنی و کنترل وزن. شیراز: نشر ارم شیراز ۱۳۹۳: ۹-۲۳.
- طاهری فاطمه، کاظمی طویی، انصاری نژاد طاهره؛ شریف نژاده غلامرضا. شیوع چاقی و اضافه وزن در کودکان و ارتباط آن با چاقی والدین. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند. مقاله اصیل پژوهشی پاییز ۱۳۹۳؛ ۳ (۲۱) .
- کتاب کودکان نلسون ۲۰۰۷
- روزنامه سلامت ترجمه دکتر هومن خلقی

خانواده نقش مهمی در شکل گیری عادات کودک در زمینه غذا، فعالیت بدنی و کنترل وزن بر عهده دارد. والدین تصمیم گیرندگان نهایی در انتخاب غذای خانواده هستند.

