



چاقی چالش سلامت کودکان در دوران معاصر



دکتر سیدضیاءالدین مظهری
متخصص تغذیه و رژیم درمانی
ناشر رئیس انجمن علمی پیشگیری و درمان چاقی
dr_z_mazhari@yahoo.com
@Dr.z.mazhari



تا دو دهه قبل، گستردگی اضافه وزن و چاقی‌ها منحصر و محدود به بزرگسالان بوده، ولی متأسفانه در سال‌های اخیر به علت باورهای غلط خانواده‌ها که «کودک چاق»، سالم‌تر و خوشگل‌تر است از یک طرف و افزایش کمیت و کاهش کیفیت غذای کودکان توام با عدم تحرک روز افزون‌شان از سوی دیگر موجب آن شده که طیف وسیعی از خردسالان و کودکان به اضافه وزن و به درجاتی از چاقی دچار گردند و هر روزی که می‌گذرد، شیوع این معضل بسیار بیماری‌زا گسترده‌تر می‌شود. از آنجایی که چاقی‌های این دوران مشکلات فراوان و بیماری‌های گوناگونی را در حال و آینده آنها ایجاد و پایه‌گذاری می‌نماید و بذراغلب بیماری‌های غیر واگیر مزمن و بسیار خطرناکی که در سنین میانسالی و سالمندی تجلی یافته، از همین ایام خردسالی پرورش داده می‌شود و همچنین با در نظر داشتن این واقعیت که هر چه سن ابتلا به چاقی‌ها پایین‌تر، عوارض چاقی‌ها در بزرگسالی افزون‌تر می‌شود، می‌توان این گونه نتیجه‌گیری نمود که بهترین زمان برنامه‌ریزی برای جلوگیری از بروز و همچنین حل این معضل و اجرای آن، بدو تولد، نوبایی و کودکی می‌باشد. آمارها نشان می‌دهند اصولاً درمان چاقی‌ها در بزرگسالی بسیار سخت و رنج‌آور و حتی در مواردی غیر ممکن و در پارهای از مواقع به علت عدم استفاده از روش‌های کاهش وزن مناسب، توام با عوارض گوناگون و جبران‌ناپذیری می‌گردد، حتی افرادی که با اصول علمی و سیستماتیک به وزن ایده‌آل خود رسیده بودند، در طی پنج سال ۹۵ درصد آنها به وزن قبلی و یا حتی بیشتر از وزن قبلی برگشت نموده‌اند، لذا اقدام پیشگیرانه زود هنگام مناسب، ساده‌ترین روش‌ها و ارزان‌ترین اقدامات تلقی می‌گردد.

www.zendegionline.ir | taghziye@zendegionline.ir

اقدامات اساسی در جهت پیشگیری از چاقی

الف) عدم انتخاب همسر چاق؛ چرا که چاقی یکی از والدین ریسک بروز چاقی در فرزندان را از ۹ درصد به ۵۰-۴۱ درصد افزایش داده و در صورت چاقی بودن هر دو والدین، این احتمال در فرزندان‌شان تا مرز ۸۰-۶۶ درصد افزایش می‌یابد.

ب) دومین اقدام بنیادی، جلوگیری خانم‌های چاق از حاملگی خود می‌باشد تا زمان دستیابی به وزن متعادل، به منظور پیشگیری از بروز تغییرات دائمی اشتها و سوخت و ساز انرژی و عملکرد فعالیت‌های دستگاه‌های مختلف بدن از جمله غدد درون‌ریز، CNS یا اعصاب مرکزی در دوران جنینی، چرا که مادران چاق مواد مغذی فراوان‌تری را از طریق جفت به جنین خود منتقل می‌سازند.

ج) همچنین بانوانی که کمبود وزن و سوءتغذیه دارند، قبل از تصمیم به بارداری نسبت به رفع کمبودهای احتمالی و تأمین ذخایر بدنی برای دوران سه ماهه اول حاملگی، که ایام شکل‌گیری و ساخته شدن ارگان‌های مختلف جنین از یک طرف و بی‌اشتهایی ناشی از ویار و



پیشگیری از چاقی‌ها بعد از تولد، دوران کودکی و نوجوانی

الف) تغذیه حتمی نوزادان با شیر مادر؛ بهترین عامل پیشگیری در قبال چاقی‌های احتمالی می‌باشد، زیرا شیر مادر دارای فاکتورهای منحصر به فردی می‌باشد که با ایجاد تغییرات دائمی در فیزیولوژی بدن کودکان شیر مادرخوار، آن‌ها را از سوق یافتن به طرف اضافه وزن و چاق شدن در سنین بعدی حفظ می‌نماید.

ب) زدودن باورهای غلط از فکر و ذهن خانواده‌ها در ارتباط سلامتی نوزادان، نوپایان و کودکان با چاقی آنها؛ مادران گرانقدر باید مطمئن گردند که کودکان چاق امروز در معرض ابتلا به اضافه وزن و چاقی در آینده بوده و بیماری‌های فراوان و مشکلات بی‌پایان در کمین آنها در تمام طول زندگی‌شان خواهند بود.



عوامل ژنتیکی

بیش از ۲۵۰ ژن مختلف زمینه‌ساز چاقی در خانواده‌های مستعد به چاقی می‌باشند و کوچک‌ترین بی‌توجهی به رژیم غذایی و عوامل محیطی و روحی روانی کودکان به دنیا آمده در این خانواده‌ها منجر به چاقی و اضافه وزن خواهد شد، هشدارهای قابل رویت در این زمینه، چاقی یکی از والدین یا هر دوی آنها و داشتن برادر و یا خواهر چاق می‌باشد.



www.zendegionline.ir | taghziye@zendegionline.ir

عوامل محیطی زمینه‌ساز چاقی‌ها

الف) جایگزینی غذاهای آماده و آسان دسترس پرکالری فاقد ارزش غذایی با غذاهای کم‌کالری، ولی متراکم با مواد مغذی لازم

ب) مصرف زیاد چربی‌ها، روغن‌ها و قندهای تصفیه‌شده

ج) کاهش زمان بی‌تحرکی کودک به علت گرایش به بازی‌های رایانه‌ای و یا تماشای برنامه‌های تلویزیونی چندین ساعت متوالی در روز.

د) کاهش مدت سرگرمی‌های توام با فعالیت‌های بدنی و بازی‌های دسته‌جمعی در هوای آزاد

ه) تغذیه کودکان و نوجوانان در حین تماشای برنامه‌های تلویزیونی

و) کاربرد اقداماتی از قبیل التماس، انحراف فکر، پاداش، تهدید، اجبار و تن در دادن به کودک

چگونگی برخورد با عوامل زمینه‌ساز بروز چاقی در کودکان و نوجوانان

الف) رفع دلتنگی و تشویش خاطر و احساس عدم امنیت کودکان

ب) کاهش اثرات زیانبار آگهی‌های تجاری که افراد را تشویق به خوردن غذاهای پرچرب، شیرین و پر نمک می‌نماید.

ج) عدم زور و اجبار به اتمام حجم غذای داده شده توسط والدین به کودک. توجه داشته باشید تداوم این امر باعث عدم تشخیص کودک از آستانه سیری و گرسنگی خود می‌شود.

د) عدم اجبار کودک به خوردن بیشتر در جهت جلب محبت اطرافیان

ه) افزایش بیشتر توجه و رسیدگی والدین به کودکان خود به جای جبران این غفلت، تهیه و تقدیم روز افزون غذاهای جذاب و دلخواه کودکان

و) عدم قرار دادن خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها به عنوان پاداش و یا ابراز لطف و محبت

ز) ایجاد دقیق نظم و انضباط زمانی و مکانی در خور و خواب کودکان؛ یعنی جلوگیری از خواب دیر هنگام شبانه و حذف وعده‌های غذایی به خصوص صبحانه و میان‌وعده‌ها

ح) عدم بروز احساسات مثبت یا منفی والدین در قبال خوردن و یا نخوردن غذاهای داده شده به کودکان