



بنام خدا

چاقی در کودکان و نوجوانان

مقدمه

چاقی کودکان و نوجوانان در حال حاضر یک مشکل تغذیه ای رو به افزایش در کشورهای توسعه یافته به شمار می رود. سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۰۲-۱۹۹۲ میزان چاقی را در کودکان ۱۶٪ اعلام کرد و ۲۱٪ را در معرض بروز چاقی برشمرد. در حال حاضر ۲۰٪ کودکان جهان چاق هستند. بررسی کشوری ANIS در سال ۱۳۷۷ در زمینه ارزیابی رشد کودکان زیر ۵ سال در کشور ما نشان داده است که ۴/۶٪ پسران و ۴/۱٪ دختران در مناطق شهری و روستایی کشور چاق هستند. هم چنین نتایج پژوهش وضعیت ریزمغذیها در سال ۱۳۸۰ میزان چاقی را در پسران ۱۵ تا ۲۰ سال ۲/۴٪ و در دختران ۲/۸٪ نشان داده است. میزان اضافه وزن در پسران ۵/۳٪ و دختران ۸/۷٪ می باشد. محققین تخمین زده اند که ۷۰٪ نوجوانان چاق، بزرگسالان چاق خواهند بود و حتی این خطر وجود دارد که این افراد در بزرگسالی دچار چاقی مفرط شوند.

تعین چاقی در کودکان و نوجوانان

با تعیین نمایه توده بدن یا BMI و استفاده از منحنی های NCHS استاندارد BMI می توان اضافه وزن و چاقی را تعیین کرد. محاسبه نمایه توده بدن یا BMI یک روش صحیح برای غربالگری اضافه وزن و چاقی می باشد که حاصل تقسیم وزن به کیلوگرم برمجذور قد به متر می باشد. افرادی که BMI آنها بین مقادیر واقع در صدک ۸۵ تا ۹۵ قرار گیرد دارای اضافه وزن و بین صدک ۹۵ و بالاتر را چاق می گویند.

عوارض چاقی

چاقی در کودکان و نوجوانان یک عامل مهم در بروز چاقی بزرگسالی و هم چنین بروز بیماریهای قلبی عروقی، پوکی استخوان و انواع سرطانهاست. هم چنین کاهش میزان پذیرش افراد چاق در اجتماع و بروز افسردگی به خصوص در دختران از عوارض دیگر چاقی محسوب می شود. در یک بررسی انجام شده بروز افسردگی در زنان چاق ۲ برابر بیشتر از زنان با اندام متناسب و در شرایط یکسان اعلام شده است.

عوامل بروز چاقی

ژنتیک، عوامل هورمونی، سبک زندگی، ونحوه تغذیه از جمله عواملی هستند که در بروز چاقی موثرند. در کودکانی که دارای پدر و مادر چاق هستند ۸۰٪ شانس ابتلا به چاقی وجود دارد و کودکانی که دارای پدر و مادر لاغر هستند ۲۰٪ شانس ابتلا به چاقی دارند. چاقی ناشی از نامتعادل بودن میزان دریافت انرژی از غذا و میزان مصرف یا سوخت انرژی در فعالیتهای بدنی است. عمده ترین علت چاقی در جوامع کنونی تغییر شیوه زندگی است. نداشتن فعالیت بدنی کافی و الگوهای تغذیه ای نامناسب و استرس نقش مهمی در اضافه وزن کودکان دارند. مصرف زیاد غذاهای آماده، میان وعده های ناسالم، نوشابه های گازدار و آمپوه های صنعتی و تغییر در رفتارهای تغذیه ای مانند سریع غذا خوردن، خوب نجویدن غذا، باعصابیت و استرس غذا خوردن اختلالات زیادی را به دنبال خواهد داشت. هم چنین کمی تحرک و نداشتن فعالیت بدنی در کودکان و نوجوانان استفاده زیاد از تلویزیون و کامپیوتر و مصرف بی رویه از غذاهای آماده پرچرب از عوامل مهم بروز چاقی می باشند.

پیشگیری و درمان

چاقی یکی از معضلات بزرگ زندگی صنعتی است که پیشگیری از آن امکان پذیر و حتی بسیار آسانتر و موثرتر از درمان آن است.



در کودکان و نوجوانان به دلیل رشد و نیازهای تغذیه ای نمی توان رژیم های سخت را پیشنهاد کرد رژیم های غذایی در کودکان و نوجوانان باید حاوی مواد مورد نیاز و شامل همه گروههای غذایی باشد داروهای ضد چاقی به هیچ عنوان توصیه نمی شود مهم ترین اصل در کاهش وزن کودکان چاق اصلاح روش زندگی شامل حذف غذاهای پرانرژی فاقد ارزش غذایی مانند میان وعده های ناسالم و fast food می باشد.

کودکان دارای اضافه وزن نیازمند حمایت های روانی خاص از سوی والدین خود هستند. والدین کودک چاق باید به تدریج با تغییر الگوی غذایی و فعالیت بدنی ، اضافه وزن او را اصلاح کنند. کودک قبل از هر چیز تحت تاثیر شیوه زندگی والدین خود قرار می گیرند. بنابراین پدر و مادر باید شیوه زندگی خود را اصلاح کنند و عادات غذایی سالم و تحرک بدنی را در برنامه روزانه داشته باشند. خانواده باید برای فعالیت بدنی فرزند خود برنامه ای لذت بخش و قابل اجرا تهیه نمایند. بازیهای دسته جمعی ، شنا ، دوچرخه سواری و اسکیت نیز مفید می باشد هم چنین نظارت کافی بر زمان دیدن تلویزیون و بازیهای کامپیوتری و بازیهای نشسته کودک داشته باشد .

رعایت نکات زیر به منظور پیشگیری از چاقی و کنترل آن ضروری می باشد:

- مقدارچربی و کالری غذا موردتوجه قرار گیردو از مصرف غذاهای پر چرب و پرکالری پرهیز شود.
- برای کودک برنامه غذایی اجباری تعیین نشود.
- از غذا و تنقلات به عنوان پاداش برای کودک استفاده نشود
- آب ، شیر و آبمیوه جایگزین مصرف نوشابه های گازدار و آبمیوه های صنعتی شود
- هیچ یک از وعده های غذایی حذف نشود و خصوصا مصرف وعده صبحانه تاکیدشود.
- وعده های غذایی در ساعت مشخص میل شود
- به کودک بیاموزید که به آرامی غذا بخورد وآن را خوب بجود
- در برنامه غذایی روزانه از همه گروههای غذایی به میزان متعادل استفاده شود مخصوصا میوه و سبزی تازه برای تامین فیبر ، ویتامین و املاح موردنیاز کودک بسیار مهم است.
- میان وعده های سالم مانند مغزهای خوراکی (پسته ، بادام و . .) نخود ، کشمش به میزان مناسب و نه خیلی زیاد جایگزین تنقلات کم ارزش مانند چیپس ، پفک ، آبنبات گردد
- بازی با کودک و راه رفتن با او ضمن ایجاد احساس صمیمیت بیشتر در کودک برای مقابله با اضافه وزن مفید است.

منابع :کتاب کودکان نلسون ۲۰۰۷

کتاب شیر مادر ۲۰۰۱ ترجمه دکتر پدرام نیک نفس

مجموعه آموزشی تغذیه در سنین مدرسه معاونت سلامت وزارت بهداشت

فصلنامه آموزشی سلامت مادر و کودک شماره ۲۹ بهار ۸۶