**پرخوری + کم تحرکی = چاقی کودکی**

دوران کودکی دوران شکل گیری شخصیت انسان است. در این دوران الگوهای رفتاری فرزندان، تحت تاثیر محیط خانواده و عملکرد والدین شکل می گیرد. بسیاری از والدین ، به رفتارهای اجتماعی فرزندانشان بسیار توجه می کنند اما متاسفانه از این نکته مهم غافلند که الگوها و عادات غذایی نیز در همین دوران پایه ریزی خواهند شد. به همین دلیل است که با گذشت زمان شاهد افزایش شیوع مشکلات مرتبط با تغذیه در کودکان هستیم. یکی از این مشکلات که در دهه های اخیر جوامع مختلف را درگیر کرده است، اضافه وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان می باشد.

در بخشی از جامعه امروز ما هنوز هم این تصور نادرست وجود دارد که کودک چاق سالم تر است؛ بنابراین نه تنها برای درمان این کودکان اقدامی صورت نمی گیرد، بلکه گاهی مورد تعریف و تحسین نیز قرار می گیرند. غافل از این که اضافه وزن و چاقی دوران کودکی عوارض زیان باری را در همین دوران و به ویژه در بزرگسالی به همراه خواهد داشت.

**عوارض چاقی**

1- عوارض جسمی : افزایش سطح چربی خون و فشار خون. افزایش احتمال ابتلا به دیابت نوع 2 ( 80% افراد مبتلا به این نوع دیابت ، چاق هستند ) ، اختلالات خواب، بیماری های کیسه صفرا و برخی سرطان ها.

2- عوارض روحی: افزایش سطح اضطراب، افسردگی و کم توجهی.

3- عوارض اجتماعی : کاهش کیفیت زندگی و دستاوردهای تحصیلی، احتمال آزار و تمسخر در جمع همسالان.

توجه به این نکته ضروری است که نوع چاقی دوران کودکی با بزرگسالی متفاوت است. اضافه وزن وچاقی در کودکان عمدتا با افزایش تعداد سلول های چربی و در بزرگسالان با افزایش حجم این سلول ها، رخ می دهد. بنابراین کاهش اضافه وزن در کودکی دشوارتر از کاهش وزن در بزرگسالی است و در نهایت همین مساله باعث می شود حدود 70% کودکان چاق به بزرگسالان چاق تبدیل شوند.

**عوامل ایجادکننده چاقی**

هرچند در بعضی موارد، اختلالات هورمونی و برخی بیماری ها منجر به بروز چاقی می شوند، اما مهم ترین عوامل ایجادکننده چاقی عبارتند از :

1- عادات و الگوهای غذایی نادرست

2- کمبود فعالیت بدنی

*عادات و الگوهای غذایی نادرست*

کاهش مصرف میوه و سبزی، لبنیات، حبوبات و حذف وعده های غذایی به ویژه صبحانه از یک سو و افزایش مصرف مواد غذایی کم ارزش و پرکالری از سوی دیگر، از جمله الگوهای غذایی نادرستی است که در جامعه ما رواج یافته است. مواد غذایی کم ارزش و پرکالری شامل غذاهای آماده، تنقلات ناسالم، نوشابه های گازدار، آبمیوه های صنعتی و ... می باشند که عموما به دلیل چربی، شیرینی و یا نمک زیاد طعم مطلوب و دلپذیری دارند. به همین دلیل است که کودک پس از آشنایی با این طعم ها، بدون توجه به عوارض زیان بار در پیش رو، تمایل به استفاده مجدد از این مواد غذایی دارد. در این جاست که اهمیت نقش والدین و خانواده مشخص می شود. در محیط خانواده است که کودک برای اولین بار با طعم این مواد آشنا می گردد. والدین گاهی به منظور تشویق فرزندان یا جبران کم توجهی خود نسبت به کودک از مواد غذایی ناسالم استفاده می نمایند و به این ترتیب سبب شکل گیری الگوهای نادرست غذایی می شوند.

از جمله عادات غذایی غلط می توان به سریع خوردن و خوب نجویدن غذا، تماشای تلویزیون در هنگام مصرف غذا و پرخوری کردن اشاره نمود.

*کمبود فعالیت بدنی*

زندگی آپارتمان نشینی، مشغله فراوان والدین، توجه ناکافی به ساعات اختصاص داده شده به ورزش در مدارس و فقدان مکان های ورزشی سبب شده است کودکان کمتر به فعالیت های ورزشی روی آورند و اوقات فراغت خود را غالبا به تماشای تلویزیون و بازی های رایانه ای اختصاص دهند. ساعات زیاد تماشای تلویزیون یکی از عوامل مهم در پیشبرد اضافه وزن و چاقی است زیرا کودک زمانی طولانی را بدون تحرک سپری کرده و در همین زمان ممکن است تحت تاثیر تبلیغات تلویزیون به مصرف تنقلات پرکالری نیز روی آورد. هم چنین تلویزیون با ایجاد اختلال در زمان به خواب رفتن کودک احتمال بروز اضافه وزن و چاقی را افزایش می دهد.

**درمان**

برای درمان چاقی کودکان نیاز به همکاری همه اعضای خانواده وجود دارد. اعضای خانواده باید دست در دست یکدیگر داده، عادات و الگوهای غذایی نادرست را اصلاح نموده و فعالیت بدنی خود را افزایش دهند. نمی توان از کودک انتظار داشت در مجموعه ای ناسالم رفتارهای غذایی سالم داشته باشد.

به خاطر داشته باشید : اولین هدف درمان چاقی کودکان به دست آوردن الگوی مناسب غذایی و فعالیت است، نه رسیدن به وزن ایده آل. کاهش مختصری در وزن ( نه لزوما رسیدن به وزن ایده آل )، بهبود شاخص های سلامتی مانند چربی خون و فشار خون را به دنبال خواهد داشت.

**سخن آخر**

با توجه به عوارض جسمی و روحی چاقی کودکی و دشواری کاهش چربی های ذخیره شده در این دوران، همواره بهترین روش درمانی، پیشگیری به موقع است. والدین باید از ابتدا الگوهای غذایی سالم را ایجاد نموده و کودک را به انجام فعالیت بدنی تشویق نمایند؛ برای تماشای تلویزیون و انجام بازی های رایانه ای محدودیت قائل شده و زمان مشخصی را برای این کار تعیین کنند.

علاوه بر خانواده، سایر بخش های جامعه اعم از رسانه ها، مدارس، شهرداری، کارخانه های تولید مواد غذایی و ... باید برای پیشگیری از افزایش شیوع این مشکل پرعارضه همکاری و همیاری نمایند.

**هدی مستقیمی - کارشناس تغذیه**

**معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی قم**