

لماذا يعاني بعض الأطفال السمنة؟



يعاني واحد من كل^١ خمسة أطفال في الولايات المتحدة الأمريكية إما الوزن الزائد أو السمنة. وللأسف فهذا آخذ في الارتفاع أكثر وأكثر؟ مَاذَا عن أطفالك أنت؟ هل تراقبين أوزانهم وتغذيتهم؟ وكيف تحمينهم من السمنة؟

لا يصاب الأطفال كثيراً مثل البالغين بالأمراض المرتبطة بالوزن الزائد، إلا أن^٢ الأطفال ذوي الوزن الزائد يكونون معرضين أكثر لأن يعانون السمنة لاحقاً، وهم مراهقون ثم وهم بالغون، كما تُعرضهم السمنة أيضاً لخطر الإصابة بأمراض مزمنة، مثل مرضي القلب والسكري، ومشاكل صحية أخرى، مثل الضغط العصبي والכאبة، ونقص في تقدير الذات.

من أين تأتي السمنة؟

ثمة أسباب كثيرة تسهم في جعل الأطفال يعانون السمنة، لكن السبب الأكثر انتشاراً هو العامل الوراثي، حيث إذا كان أحد الوالدين أو كلاهما أو أحد الأقارب في تاريخ العائلة يعاني السمنة، فإن^٣ الطفل يكون معرضاً أكثر لها. عدم ممارسة الرياضة أو أي نشاط بدني، هو أيضاً سبب من أسباب السمنة، إضافة إلى عدم اتباع نظام غذائي متوازن. ونادرًا ما تكون السمنة لدى الأطفال ناتجة عن مشكلة صحية، مثل خلل في الهرمونات، وهذا الاحتمال يمكن التأكد منه أو استبعاده، من خلال إجراء فحوص دم لدى الطبيب. وعلى الرغم من أن^٤ السمنة تنتشر لدى عائلات بعيتها، إلا أن^٥هـ ليس بالضرورة أن يصاب بالسمنة كل^٦ طفل يوجد في تاريخ عائلته إصابة بالسمنة. بعض الأطفال الذين يعاني آباءؤهم أو أمهاطهم أو إخوتهم السمنة، يصابون هم أيضاً بالسمنة، ليس لأسباب وراثية، ولكن بسبب اتباعهم نمط الحياة نفسه، أي النظام الغذائي السيئ، وال الخمول وعدم ممارسة الرياضة.

يلعب النظام الغذائي للطفل ومستوى نشاطه البدني دوراً مهماً في تحديد وزنه. وفي عصرنا هذا، هناك الكثير من الأطفال الذين لا يبدلون أي نشاط بدني أثناء اللعب. فمثلاً أغلب الأطفال الآن يقضون ما بين ساعتين و4 ساعات يومياً جالسين أمام شاشة التلفزيون. ومع انتشار الإنترنت وألعاب الكمبيوتر في

البيوت، بالتأكيد زاد عدد ساعات الخمول لدى الأطفال، على حساب وقت اللعب مع أقرانهم والجري وممارسة الرياضة.

أمراض السمنة:

يكون الطفل المصاب بالسمنة معرضاً لعدد من الأمراض، منها ارتفاع ضغط الدم، ارتفاع الكوليسترول، مرض القلب المبكر، داء السكري، مشاكل في الطعام، ومشاكل في البشرة مثل الحكة والفطريات والجلدية والحبوب. وأفضل من يمكنه أن يؤكد لك ما إذا كان طفلك مصاباً بالسمنة أو لا هو الطبيب. ولتحديد ذلك، يقوم الطبيب بقياس طول الطفل وزنه، ثم يحسب مؤشر كتلة الجسم لدى الطفل، ليقارنها مع مؤشر كتلة الجسم الطبيعي للأطفال في مثل سنه. لهذا يأخذ الطبيب في الاعتبار أيضاً سن الطفل ومتيرة نموه. ومع ذلك فإنَّ الجزم بأنَّ الطفل مصاب بالسمنة أم لا، هو أمر صعب في بعض الأحيان لأنَّ وتيرة النمو تختلف من طفل إلى آخر.

خير وقاية:

كميات الأكل: راقبي كميات أكل طفلك، فتناول الشخص البالغ شريحة لحم زنتها مئة غرام يُعتبر أمراً عادياً، لكنها تُعتبر كبيرة جدًا على طفل في الثالثة من العمر. وانتبهي أيضاً إلى أن كمية الشوكولاتة، التي يمكن أن تسمح بها لفتي مراهق لا يمكن أن تسمح بها لطفل في سن خمس سنوات. وحينما تقدمين وجبة الطعام على المائدة، احرصي على أن تقدمي قطعاً صغيرة من الأكل، خاصة اللحم والدواجن، على أن تكوني مستعدة لأن تزددي الكمية لأي واحد من الأطفال، يعذر عن رغبته في المزيد، فالأطفال يميلون أحياناً إلى أكل كل ما يوجد في صحفتهم حتى إن كان أكبر من حاجتهم.

تنوع الأكل: يجب أن تنويع طعامك قدر الإمكان، ولا تكتفي بطبع الأصناف التي يحبها طفلك فقط، بل نوّعي أطباقك حتى تُعلمي طفلك أن يأكل حتى الأطعمة التي لا يحبها. لماذا لا تأخذين طفلك معك وأنتم تشترين الخضار وتحعليمه يشارك في عملية اختيار وتحضير الوجبات؟ سيكون ذلك مشوقاً ومفيداً له. لا تسمحي لطفلك بأن يتسلل وتُحضر له طبقاً خاصاً به مغايراً لما يأكله الجميع على المائدة.

شرب الماء: تحنيبي إعطاء طفلك المياه المنكهة التي تباع في الأسواق، فهي محللة وتحتوي على كمية من السكر والمواد المضافة. اقرئي المعلومات المكتوبة على أغلفة المياه التي تشترينها، وعلى المائدة قدمي لطفلك فقط الماء الحالي من إضافات أو المعدنين، ولا تقدمي لهم العصائر، إلا إذا كانت طازجة ولا تحتوي على سكر مضاد.

الوجبات الصغيرة: لا تسمحي لطفلك بأن يتناول عن وجبة الإفطار مهما حصل، فقد أثبتت الدراسات أن نصف الأطفال البدناء، همأطفال لا يتناولون إفطاراتهم. لا تستغربي، فهناك بسكويتس وحلويات يتناولها الأطفال في المدرسة لتعويض وجبة الإفطار. وحيثما الإفطار والعصرونية تمنعان الطفل من التهافت على الأكل خارج البيت، وبالتالي الابتعاد عن البدانة. ول يكن تناول وجبة العشاء في جماعة مع باقي أفراد العائلة على مائدة الطعام، وبعيداً عن التلفزيون.

لا إغراءات: لا تملئي الثلاجة بما لذّ وطالب من المأكولات الجاهزة، وخاصة الحلويات والياغورت بالسكر والبيتزا، لأن ذلك سيشكل إغراء سهلاً لطفلك ولن يجد صعوبة في فتح الثلاجة، وتناول المزيد منها بين الوجبات لمجرد شعوره بالفراغ.

النشاط البدني: حتى لو كان الجو ممطرًا أو حاراً جدًا، اجتهدي في أن تخلقي لطفلك أي نشاط يقومون به، مثل المشي أو اللعب في مدينة الملاهي أو في الحديقة أو الجري خلف الكلب أو لعب الكرة، أو اللعب في الأرجوحة.. المهم أن تدفعي لطفلك يومياً إلى تصريف الطاقة التي لديهم في رياضة أو نشاط بدني مناسب، وبالتالي تأكيد سيكون طفلك أكثر هدوءاً بعد أن يعود إلى البيت وسينام بعمق أكبر.

لا تحرمي طفلك: مقاومة السمنة لا تعني أن تحرمي طفلك من كل متع الأكل، مثل الشوكولاتة والمثلجات

وغيرها، لأنك إن فعلت ذلك سوف يسعى إلى أكلها خلسة منك وبكميات لن تتحكمي فيها. لهذا، لا تحرمي طفلك تماماً من أطعمة يحبها، بل قدميها له لكن بكميات معقولة، واصطحبه لتناولها مبرغر في مطعم، مرة في الشهر، حتى لا تحرميه من شيء.

الابتعاد عن التلفزيون: ليست مشاهدة التلفزيون هي المشكلة، بل المبالغة في ذلك مع التهام رقائق البطاطس أو الشوكولاتة أثناء المشاهدة. إن ساعة واحدة أمام التلفزيون في اليوم كافية لأي طفل. اختاري لطفلك البرامج التي تناسبه. واقترحى عليه بدائل، مثل الخروج للعب أو الذهاب إلى السينما. ولا تسمحي بأن يكون في كل غرفة جهاز تلفاز.

أعطي المثال الحسن؛ أن تكوني قدوة لأطفالك هو أمر ضوري جداً، وذلك سواء تعلق الأمر بطريقة وكميات أكللك أم بمدى ممارستك للأنشطة البدنية. لا تجلسي أمام أطفالك يوم عطلتك الأسبوعية لساعات أمام التلفاز، وفي يدك لوح شوكولاتة، ولا تحبقي أطفالك على أكل السبانخ مثلاً لأنها غنية بالحديد، في حين أنك أنت نفسك لا تحبينها ولن تتناوليها. عوّدي أطفالك على ممارسة المزيد من الأنشطة البدنية وشاركيهم في ذلك.

الـ"كوليسترول" والأولاد:

يقال إن نسبة الـ"كوليسترول" عند الأولاد تتناسب طردياً تماماً مع وزنهم.

× أجريت دراسة أظهرت أنَّ التناوب الطردي بين الوزن الزائد ونسبة الكوليسترول السائ، ليس أكيداً. إذ ظهر أنَّه ملحوظ عند الفتيان الصغار أكثر من الأولاد. فالدراسة شملت أطفالاً في سن 5 و6 سنوات، كلهم في شروط وزن اعتيادية. وتمت متابعتهم 6 سنوات، مع تسجيل نسب الكوليسترول و"مؤشر الكتلة البدنية". فتبين أن 46 في المئة من المصابات بالسمنة أو الوزن الزائد، يعانين أيضاً ارتفاع نسبة الكوليسترول السائ، مقابل 22 في المئة من الأولاد فقط. كما وجد الباحثون أنَّ العلاقة بين السمنة والكوليسترول ليست مثبتة بالضرورة، إذ يمكن أن يكون صبي ما بدبيناً أو بوزن زائد من دون أن يرتفع الكوليسترول السائ عنه. وبالعكس، يمكن أن يعاني آخر نسبة كوليسترول مرتفعة وهو في وزن طبيعي.