لماذا يعاني بعض الأطفال السمنة؟



يعاني واحد من كلّ خمسة أطفال في الولايات المتحدة الأميركية إما الوزن الزائد أو السمنة. وللأسف فهذا آخذ في الارتفاع أكثر وأكثر؟ ماذا عن أطفالك أنت؟ هل تراقبين أوزانهم وتغذيتهم؟ وكيف تحمينهم من السمنة؟

لا يصاب الأطفال كثيراً مثل البالغين بالأمراض المرتبطة بالوزن الزائد، إلا أنّ الأطفال ذوي الوزن الزائد يكونون معرضين أكثر لان يعانوا السمنة لاحقاً، وهم مراهقون ثم وهم بالغون، كما تُعرضهم السمنة أيضاً لخطر الإصابة بأمراض مزمنة، مثل مرَضي القلب والسكري، ومشاكل صحية أخرى، مثل الضغط العصبي والكآبة، 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، فإنّ 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. ونادراً 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 أنّ السمنة تنتشر لدى عائلات بعينها، إلا أنّه ليس بالضرورة أن يصاب بالسمنة كلّ طفل يوجد في تاريخ عائلته إصابة بالسمنة. بعض الأطفال الذين يعاني آباؤهم أو أمهاتهم أو إخوتهم السمنة، يصابون هم أيضاً بالسمنة، ليس لأسباب وراثية، ولكن بسبب اتّباعهم نمط الحياة نفسه، أي النظام الذائي السيئ، والخمول وعدم ممارسة الرياضة.

يلعب النظام الغذائي للطفل ومستوى نشاطه البدني دوراً مهماً في تحديد وزنه. وفي عصرنا هذا، هناك الكثير من الأطفال الذين لا يبذلون 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 معرّضاً لعدد من الأمراض، منها ارتفاع ضغط الدم، ارتفاع الكوليسترول، مرض القلب المبكر، داء السكري، مشاكل في العظام، 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 ووزنه، ثمّ يحسب مؤشر كتلة الجسم لدى الطفل، ليقارنها مع مؤشر كتلة الجسم الطبيعي للأطفال في مثل سنه. لهذا يأخذ الطبيب في الاعتبار أيضاً سن الطفل ووتيرة نموه. ومع ذلك فإنّ الجزم بأنّ الطفل مصاب بالسمنة أم لا، هو أمر صعب في بعض الأحيان لأن وتيرة النمو تختلف من طفل إلى آخر.

خير وقاية:

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

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

شرب الماء: تجنبي إعطاء طفلك المياه المنكهة التي تباع في الأسواق، فهي محلاة وتحتوي على كمية من السكر والمواد المضافة. اقرئي المعلومات المكتوبة على أغلفة المياه التي تشترينها، وعلى المائدة قدمي لأطفالك فقط الماء الخالي من إضافات أو المعدني، ولا تقدمي لهم العصائر، إلا إذا كانت طازجة ولا تحتوي على سكر مضاف.

الوجبات الصغيرة: لا تسمحي لطفلك بأن يتنازل عن وجبة الإفطار مهما حصل، فقد أثبتت الدراسات أن نصف الأطفال البدناء، هم أطفال لا يتناولون إفطارهم. لا تستغربي، فهناك بسكويت وحلويات يتناولها الأطفال في المدرسة لتعويض وجبة الإفطار. وجبتا الإفطار والعصرونية تمنعان الطفل من التهافت على الأكل خارج البيت، وبالتالي الابتعاد عن البدانة. وليكن تناول وجبة العشاء في جماعة مع باقي أفراد العائلة على مائدة الطعام، وبعيداً عن التلفزيون.

لا إغراءات: لا تملئي الثلاجة بما لذّ وطاب 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 ممطراً أو حاراً جدّاً، اجتهدي في أن تخلقي لأطفالك 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 أطفالك يومياً إلى تصريف الطاقة التي لديهم في رياضة أو نشاط بدني مناسب، وبالتأكيد 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، واصطحبيه لتناول هامبرغر 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 المُشاهَدة. إن ساعة واحدة أمام التلفزيون في اليوم كافية لأي طفل. اختاري لطفلك البرامج التي تناسبه. واقترحي عليه بدائل، مثل الخروج للعب أو الذهاب إلى السينما. ولا تسمحي بأن يكون في كلّ غرفة جهاز تلفاز.

أعطي المثال الحسن؛ أن تكوني قدوة لأطفالك هو أمر ضروري جدّاً، وذلك سواء تعلق الأمر بطريقة وكميات أكلك أم بمدى ممارستك الأنشطة البدنية. لا تجلسي أمام أطفالك يوم عطلتك الأسبوعية لساعات أمام التلفاز، وفي يدك لوح شوكولاتة، ولا تجبري 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 أنّ التناسب الطردي بين الوزن الزائد ونسبة الكوليسترول السيئ، ليس أكيداً. إذ ظهر أنّه ملحوظ عند الفتيات الصغيرات 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 السيئ، مقابل 22 في المئة من الأولاد فقط. كما وجد الباحثون أنّ العلاقة بين السمنة والكوليسترول ليست مثبتة بالضرورة، إذ يمكن أن يكون صبي ما بديناً أو بوزن زائد من دون أن يرتفع الكوليسترول السيئ عنده. وبالعكس، يمكن أن يعاني آخر نسبة كوليسترول مرتفعة وهو في وزن طبيعي.