

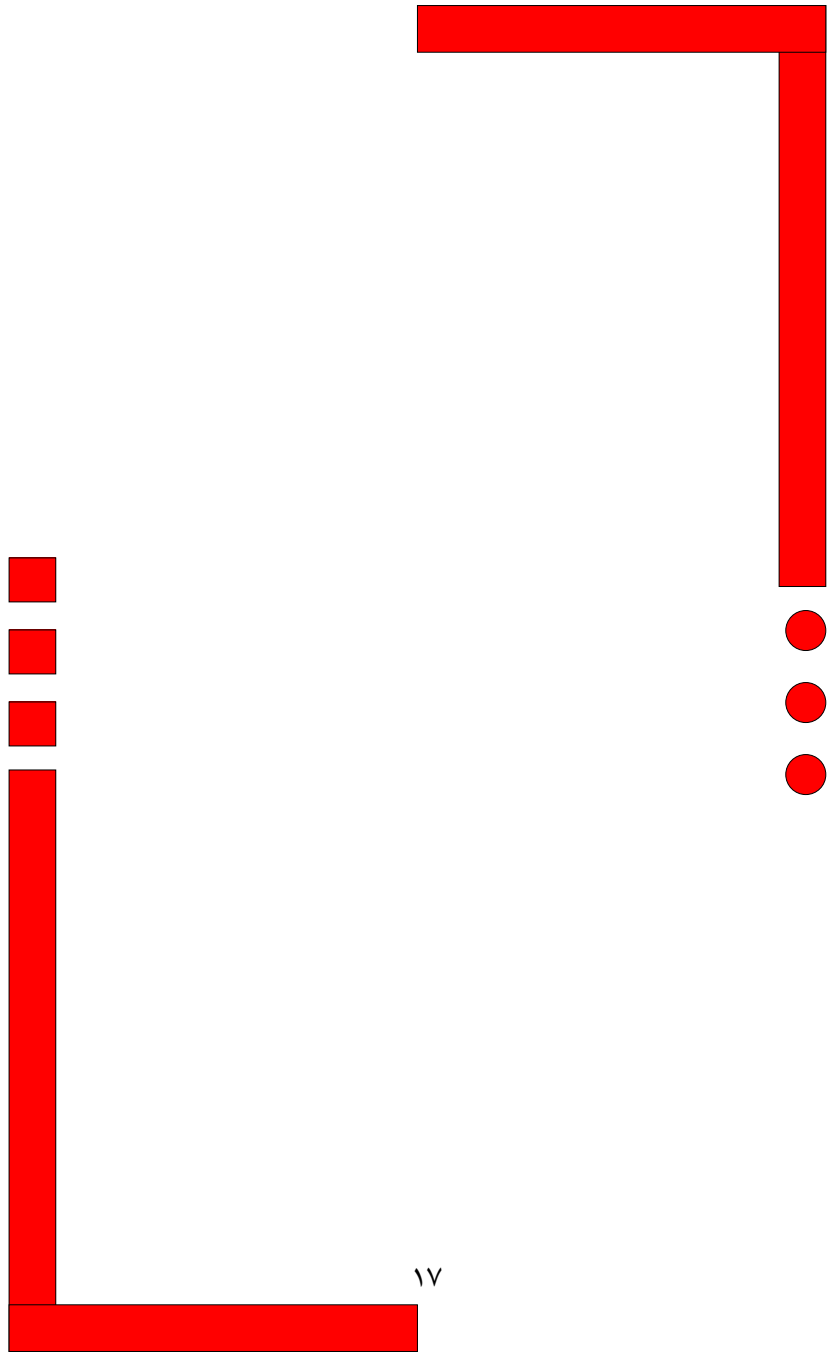


دانشگاه شهید بهشتی
معاونت غذا و دارو

چاقی در کودکان و نوجوانان



معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
مرکز اطلاع رسانی غذا و رسیدگی به شکایات موادغذایی و آرایشی-بهداشتی
آدرس: تهران، خیابان ولی عصر، روبروی پارک ساعی، کوچه آبشار، پلاک ۴۷
تلفن: ۴۲۸۶۹۰۰۰
تلفن گویا: ۸۴۲۴۸ داخلی ۶۳۱۰ و ۶۳۱۲
تلفکس: ۸۸۶۶۲۳۳۲
پست الکترونیک: RD_DFD@SBMU.AC.IR
سایت :
Rdmanagement.SBMU.AC.IR



منابع

[http://www.who.int/nutrition/
events/2015_iycfandobesity_guideline_meeting_17to19mar15/en/](http://www.who.int/nutrition/events/2015_iycfandobesity_guideline_meeting_17to19mar15/en/)

<http://www.who.int/end-childhood-obesity/facts/en/>

[http://www.who.int/nutgrowthdb/publications/
overweight_obesity/en/](http://www.who.int/nutgrowthdb/publications/overweight_obesity/en/)

<http://www.who.int/end-childhood-obesity/faq/en/>

دکتر رویا کلیشادی، تغذیه کودک و نوجوان در سلامت و بیماری، چاپ
دوم، انتشارات دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، بهار ۱۳۸۷



Childhood Obesity
The Epidemic is Growing

مقدمه:

تا دو دهه قبل، گستردگی اضافه وزن و چاقی های بدون بیماری، منحصر و محدود به بزرگسالان بوده ولی متأسفانه در چند سال اخیر روند تصاعدی گسترش اضافه وزن و چاقی ها در کودکان خردسال و نوجوانان و جوانان زنگ خطر جدی را به صدا در آورده است و علاوه بر پیامدهای اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و آموزشی و بیماری زایی چنین رخدادی در زمان حال توام با بروز و شیوع بیماری های مختلف با عوارض و ضایعات متعدد در سیستم های قلبی، عروقی، متابولیکی، ریوی و تنفسی، کبدی و صفراوی، ارگانهای حسی و حرکتی و اسکلتی و عضلانی، عصبی و روانی و اختلالات جنسی به صورت بلوغ زودرس دوران کودکی با زمینه سازی و بذرافشانی بیماری های مزمن غیر واگیردار خوش خیم و بدخیم در سنین بعدی و بزرگسالی و سالمندی را نیز پایه گذاری نموده است. لذا پرداختن به این مشکل رو به گسترش در جوامع شهری و روستایی و چاره جویی و رایزنی های به موقع و ضروری را اجتناب ناپذیر نموده است و لازم می باشد در راستای مبارزه و کنترل چنین

- ❖ محدود گردیدن مدت زمان نشستن در مقابل تلویزیون به مدت حداکثر یک و نیم یا دو ساعت در روز و منع کامل صرف غذا یا تنقلات و نوشابه ها و شربتها و غیره در هنگام تماشای تلویزیون
- ❖ عدم نشان دادن ابراز رضایت و محبت و تشکر والدین، مادربزرگها، پدربزرگها، عمه ها و عموها و خاله ها و دایی ها به صورت تقدیم انواع خوراکیها و تنقلات رنگارنگ
- ❖ به والدینی که یک یا هر دوی آنها چاق می باشند توجه داده می شود اگر عوامل محیطی در قبال فرزندان پدران و مادرانی که وزن متناسب به قدشان دارند احتمال چاقی فرزندان آنها ۹٪ می باشد. در حالی که اگر یکی از شما ها چاق و دیگری دارای وزن متناسبی باشد، این احتمال چاق شدن به ۴۱٪ تا ۵۰٪ و اگر هر دو نفرتان چاق باشید، احتمال چاق و فربه شدن فرزندان به ۶۶٪ تا ۸۶٪ افزایش خواهد یافت.

دو بعد پیشگیری و درمان اقدامات سریعی برای مهار نمودن و درمانهای اصولی اضافه وزن و چاقی های ایجاد گردیده در آینده سازان این مرز و بوم به عمل آورده شود.

CHILDREN OBESITY



❖ اصلاح تدریجی عادات غذایی غلط و خارج از چارچوب برنامه های مورد نیاز و ناخنک زدنهای و ریزه خواری های مداوم

❖ کاهش دفعات تغذیه کودک در خارج از منزل به خصوص *Fast Food* ها و انواع ساندویچ، همبرگر، پیتزا و سیب زمینی سرخ کرده با سس های پرچرب و انواع نوشابه ها و دسرهای خامه ای پر از قندهای ساده و چربی های اشباع شده.

❖ کاهش مقدار نمک، شکر، افزودنی های مختلف، چربی های حیوانی و روغنهای گیاهی جامد و یا مایع فراتر از نیاز بچه به هنگام طبخ غذا در منزل

❖ کاهش استرس و اضطراب و دل نگرانی های کودکان و نوجوانان که به صورت پرخوری و ریزه خواری نمود پیدا کرده و به عنوان یک عامل

❖ تسکین شرطی در می آید و توجه و دقت در ایجاد نظم در ساعات خواب شبانه و جلوگیری از

چاقی چیست؟

چاقی عبارتست از چربی که بصورت مفرط و غیر نرمال ذخیره شده باشد که منجر به خطر پذیر شدن سلامت می شود. برای نوزادان و کودکان زیر ۵ سال سنجش چاقی براساس قانون مشخص رشد کودکان (ق/وزن) و برای سنین ۹ تا ۱۵ سال براساس سنجش توده بدن براساس سن میباشد. در بزرگسالان این سنجش براساس BMI (kg/m^2)

است که $BMI > 25$ به معنی چاق و $BMI > 30$ به

معنی چاقی مفرط میباشد.

چاقی به سرعت در حال افزایش است و برخلاف باور جامعه مبنی بر سالم تر بودن کودک چاق و یا برخورداری از رفاه بیشتر، چاقی در دوران کودکی باعث بیماریهای مزمن متعددی در آینده میشود و بررسی های متعدد نشان داده است که چاقی در خانواده های دارای وضعیت اقتصادی - اجتماعی نامطلوب فراوانتر از سایر خانواده ها می باشد و به دلیل کیفیت نامطلوب تغذیه مانند مصرف بیش از حد مواد نشاسته ای یا استفاده از انواع چربی نامناسب می باشد. در واقع چاقی یک نوع اختلال تغذیه ای کودکان و نوجوانان است و طیف دیگری از سوء تغذیه

❖ خونسردی توام با قاطعیت در قبال تغذیه کودک و عدم به کارگیری زور و اجبار مبنی بر میل نمودن حتمی تمام غذای داده شده و اتمام اجباری مقدار غذای سرو شده

❖ هر چه سن شروع چاقی پایین تر باشد، عوارض دراز مدت آن بیشتر، خطرناک تر و احتمال درمان چاقی برای همیشه بسیار ضعیف تر خواهد شد. لذا اقدام فوری جهت تاثیرگذاری در روند اضافه وزن کودکان و نوجوانان بسیار موثرتر واقع خواهد شد.

❖ مهرورزی و ابراز محبت معقول پدر و مادر به کودک و پاسخگویی به نیازهای برخورداری بچه ها از عواطف پدری و مادری از پرخوری های احتمالی و افسردگی های کودک جلوگیری می نماید.

❖ عدم جبران قصور و یا بی توجهی یا تنبیه های بی مورد با خوارنیدن و یا خرید تنقلات رنگارنگ که خود عذر بدتر از گناه تلقی می

❖ شده از غلات، حبوبات و سبزیجات مختلف و تعدیل تدریجی و حذف کامل شکلات، شیرینی، کیک و بستنی های روزمره و جایگزینی آنها با میوه جات فصل و دانه ها و مغزها (آجیل شیرین و شور به صورت متعادل و متنوع)

❖ افزایش مقدار لبنیات دریافتی نسبت به قبل از اجرای برنامه جدید حداکثر تا میزان دو تا دو و نیم واحد. لازم به یادآوری است عادت کردن افراد به میل نمودن شیر بیشتر از حد نیاز که موجبات کم خونی و برخی از بیماریها را فراهم می کند، توصیه نمی شود.

❖ افزایش زمان فعالیتهای جسمی و بازیهای دسته جمعی و کاهش زمان تماشای تلویزیون

❖ ایجاد نظم در ساعات خواب زود هنگام شبانه و رعایت وعده های اصلی و میان وعده ها و عدم حذف وعده صبحانه

❖ تغذیه در محل مشخص و زمان معین و ظروف

عوامل خطر ساز اصلی برای ابتلا به چاقی در کودکان و نوجوانان:

پدر یا مادر دچار اضافه وزن

خواهر یا برادر دچار اضافه وزن

رژیم غذایی نامناسب خانواده ها

خانواده هایی با وضعیت اقتصادی نامناسب

و در کل عوامل ژنتیکی ، روحی ، روانی، محیطی همه دست به دست هم داده تا منجر به چاقی در کودکان شوند.



توضیح:

در صورت وجود عامل ارث امکان دارد اضافه وزن تا مدتی آشکار نشود و وزن کم یا طبیعی باشد ولی چنین خانواده هایی باید همیشه مراقب باشند تا دچار افزایش وزن و چاقی مفرط نشوند.

چاقی میتواند در اثر عادات نامناسب غذایی در کودکان و نوجوانان در اثر مصرف نامناسب و نامتعادل چربی و

شیرینی، غذاهای فست فود و یا جانشینی سرگرمی

های بدون فعالیت مانند تماشای تلویزیون و یا بازی های رایانه ای به جای بازی های گروهی و پر تحرک ایجاد شود.

در نتیجه میزان انرژی ذخیره شده در بدن بیش از میزان مورد نیاز شده و منجر به افزایش وزن و چاقی میگردد.

البته عوامل روحی و روانی نیز بسیار موثر

میباشند. والدین تلاش میکنند تا کمبود توجه به

فرزند را با تهیه غذاهای جذاب برای او جبران

نمایند. و یا آن غذاها را به عنوان جایزه برای او در

نظر بگیرند.

❖ آموزش مادران جوان در قبال تغذیه صحیح کودک و زدودن باورهای غلط، به خصوص وسواسی که اول زاهای کم سن و سال در زمینه تغذیه کودکان به صورت سینه به سینه دریافت نموده اند.

❖ شروع تغذیه نوزاد از همان ساعت اولیه تولد با شیر مادر

❖ تغذیه با شیر مادر (فقط و انحصاری) تا شش ماه اول

❖ استفاده از تغذیه کمکی همراه با شیر مادر تا دوسالگی

❖ تحلیل برنامه های غذایی روزانه کودک و بررسی

یادآمدهای تغذیه هفتگی کودکان و شناخت و تعیین اشتباهات به عمل آمده در تغذیه روزانه و ارائه توصیه های عملی و کاربردی به خانواده ها برای رفع تدریجی روشهای غلط به کار برده شده.

❖ تعدیل تدریجی و حذف کامل میان وعده های غذایی پرانرژی و فاقد مواد مغذی لازم (چیپس، پفک، هله و هوله، شربت‌ها و نوشابه ها)

درمان چاقی و کنترل وزن کودکان و نوجوانان :

کودکان از یک سو در حال رشد بوده و نمی باید با به کارگیری روشهای شتاب آلود و نامتعادل آنها را به گرسنگی های پنهان یعنی عدم دسترسی لازم و کافی میلیاردها سلول در حال جوشش و کوشش و رشد و تقسیم به این یا آن ریزمغذی های پنجاه گانه دچار نمود. و یا با کاهش مقداری زیاد از غذای روزمره و کاستن صاعقه آسای درشت مغذی های انرژی زا، آنها را به عدم

تامین حداقل کالری مورد نیاز دچار نمود که بدن آنها

جهت تامین حداقل انرژی مورد نیاز به تجزیه پروتئین ها

و اسیدهای آمینه ضروری و غیرضروری سوق داده شود

که طبیعتاً آثار هر دوی این موارد باعث کند و کندتر

شدن و یا وفقه کامل روند رشد جسمی و عدم دستیابی به

حداکثر گسترش فکر و اندیشه موروثی آنها نمود پیدا

خواهد کرد.

پس در جهت اقدامات اساسی و اصولی در قبال کنترل

وزن و جلوگیری از چاقی کودکان چه باید کرد؟!!

افراد خانواده به کودک اصرار میکنند که حجم غذای

مورد نظر آنها را مصرف نماید در نتیجه کودک

آستانه سیری خود را تشخیص نمیدهد و یا

کودک جهت جلب توجه و محبت طرفیان غذای

بیشتری را میخورد و یا برای رفع دلتنگی

و افسردگی خویش بخصوص در سنین نوجوانی به

غذا پناه میبرد.



عوارض چاقی در کودکان و نوجوانان:

چاقی در کودکی منجر به عوارض در همان سنین یا سنین بزرگسالی میشود:

- ❖ افزایش چربی خون
- ❖ بلوغ زودرس
- ❖ بالا رفتن ضربان قلب و برون ده قلبیناراحتی کبدی
- ❖ اختلال در سوخت و ساز مواد قندی و دیابت نهفته
- ❖ مشکل ارتوپدی
- ❖ تومور کاذب مغزی
- ❖ سنگ صفرا
- ❖ بالا رفتن فشار خون
- ❖ مشکلات تنفسی حین خواب و حتی وقفه تنفسی در زمان خواب

