

زيادة الوزن والسمنة عند الأطفال

سمنة الأطفال

- علي الأغلب أنك تعلم أن عدد الناس الذين يعانون من زيادة الوزن اليوم هم أكثر من أي وقت مضى. ويسمي الخبراء هذه الحالة بالسمنة البوئية. هذه المشكلة تصيب الصغار والكبار، وهكذا يعاني الصغار اليوم من مشاكل صحية كانت تصيب الكبار فقط في السابق مثل ارتفاع ضغط الدم، ارتفاع الكوليستيرول والسكري من النوع الثاني.
- وبحسب الخبراء، فإن ثلث الأطفال بين عمر 2 الى 19 سنة يعانون من زيادة الوزن أوالسمنة.
- وبحسب تقرير منظمة الصحة العالمية للعام 2008، يقدر عدد الأطفال حول العالم الذين يعانون من السمنة وهم تحت الخامسة من العمر بـ 22 مليون طفل.
- وفي الأردن، أشار احصاء صحة الطلاب في المدارس (GSHS) الى أن 3.6% من الطلاب بين عمر 13 الى 15 سنة يعانون من السمنة وأن 13.25% منهم يواجهون خطورة زيادة الوزن.

هل يعاني طفلي من السمنة؟

ان معرفة ما اذا كان الشخص يعاني من زيادة الوزن تعتبر معقدة عند الأطفال أكثر منها عند الكبار، وذلك لأن الأطفال ما زالوا في مرحلة النمو والتطور. عادة ما يستخدم الأطباء والعاملون في الرعاية الصحية مقياس يسمى معامل كتلة الجسم (BMI) لتحديد اذا كان الشخص يعاني من الوزن الزائد.

يعتبر الأطباء أن الطفل يعاني من السمنة اذا كان معامل كتلة الجسم أعلى مما هو المقياس عند 95% من الأطفال من نفس العمر والجنس، أما اذا كان معامل كتلة الجسم أعلى مما هو عند 85% - 95% من الأطفال من نفس العمر والجنس فان الطفل يعاني من زيادة في الوزن.

ما هي أسباب السمنة عند الأطفال؟

تنتشر السمنة عادة في العائلات. وبعض الناس لديهم توجه وراثي لزيادة الوزن بشكل أسهل من غيرهم وذلك لأن أجسامهم تحرق السعرات الحرارية بشكل أبطأ من غيرهم.

مع أن الجينات تؤثر بشكل كبير على حجم الجسم الا أن البيئة لها دور أيضا. يزداد وزن الناس اليوم بسبب العادات الغذائية غير الصحية (مثل الوجبات السريعة)، والعادات الأسرية (مثل تناول الطعام أمام التلفاز بدلا من حول الطاولة). من العوامل الأخرى

المساهمة في السمنة الوبائية: الوجبات والمشروبات الغنية بالسعرات والفقيرة بالمواد الغذائية، الحصص الأكبر من الطعام، ونمط الحياة القليل النشاطات.

المشاكل الصحية الناجمة عن زيادة الوزن

تسبب السمنة تعب وعدم راحة للطفل لحمله هذا الوزن الزائد مما يزيد الضغط على جسده وخاصة عظام ومفاصل الأرجل، ليس هذا فقط بل ان هؤلاء الأطفال معرضون للاصابة بالسكري وأمراض القلب و ارتفاع ضغط الدم بسن مبكرة جدا. عادة تبدأ خطورة الأصابة بهذه الأمراض بعد سن الأربعين لكن عند الأطفال السمان قد تبدأ بسن صغيرة كسن عشرة سنوات.

كما قد يعاني هؤلاء الأطفال من مشاكل صحية خلال فترة طفولتهم، مثل:

- **مرض بلونت:** ان الوزن الزائد على العظام النامية قد يؤدي الى تشوه عظام الأرجل.
- **التهاب المفاصل:** البلى والتمزق الذي يصيب المفاصل بسبب الوزن الزائد قد يؤدي للاصابة بهذا المرض المؤلم في هذه السن المبكرة.
- الأطفال والمراهقين الذين يعانون من السمنة معرضون للاصابة **بمشكلة في الحوض** تتطلب تدخلا جراحيا لمنع زيادة الضرر للمفصل.
- **الأزمة:** ترتبط السمنة بمشاكل تنفسية تزيد من صعوبة مجازاة الأصدقاء، ممارسة الألعاب الرياضية وحتى المشي من مكان الى آخر.
- **انقطاع النفس خلال النوم:** ان هذه الحالة هي مشكلة حقيقية للعديد من الأطفال والكبار ممن يعانون من الوزن الزائد. ان هذه الحالة توقظهم من النوم وتجعلهم متعبين وتؤثر سلبيا على قدرتهم على التركيز والتعلم. وقد تؤدي الى مشاكل قلبية.
- **ارتفاع ضغط الدم:** ان ارتفاع ضغط الدم نادر عند المراهقين، الا انه شائع أكثر عند المراهقين الذين يعانون من الوزن الزائد أو السمنة.
- **ارتفاع الكوليستيرول:** قبل اصابتهم بالمرض بفترة طويلة، يعاني المراهقين من ذوي السمنة من مستويات دهون في الدم غير طبيعية تشمل ارتفاع الكوليستيرول وانخفاض الكوليستيرول الجيد (HDL)، وارتفاع الدهون الثلاثية. هذا كله يؤدي لزيادة النوبات القلبية والجلطات الدماغية عندما يكبر الشخص في العمر.
- **حصى المرارة:** ان تجمع الصفراء التي تتصلب في المرارة تشكل حصى المرارة. هذه الحالة قد تكون مؤلمة وتحتاج الى جراحة.
- **الكبد الدهني:** عندما تتجمع الدهون في الكبد تسبب التهاب، ندوب وضرر دائم في الكبد.
- قد تعاني الفتيات الذين يعانون من السمنة من **تأخر الدورة الشهرية أو انقطاعها**، وقد تكون نسبة هرمون التستوستيرون (الهرمون الذكري) في الدم مرتفعة. من الطبيعي وجود تركيز قليل من التستوستيرون في الدم عند الفتيات، الا أن ارتفاع النسبة بشكل كبير يعيق عملية الاباضة وقد يؤدي لزيادة شعر الجسم، جعل حب الشباب أسوأ من قبل وقد يسبب أيضا الصلع عند الفتيات.

- تشحم الأعضاء التناسلية عند الذكور و بروز الثدي بسبب تراكم الدهون حول الأعضاء التناسلية وزيادة نسبة الهرمونات الأنثوية عند الذكور خاصة في مرحلة المراهقة.
- **مقاومة الأنسولين والسكري:** عندما تكون نسبة الدهون مرتفعة يكون الأنسولين أقل فعالية في ادخال الجلوكوز (مصدر الطاقة الرئيسي في الجسم) داخل الخلايا. وعندها يحتاج الجسم لكميات أكبر من الأنسولين للمحافظة على مستوى السكر الطبيعي في الدم. قد تتحول حالة مقاومة الأنسولين عند بعض المراهقين الى سكري من النوع الثاني.

كيف يمكنني مساعدة طفلي الذي يعاني من زيادة الوزن؟

- **الاهتمام العائلي:** اعمل على مشاركة جميع أفراد العائلة في بناء عادات غذائية صحية وعادات رياضية. من شأن هذا أن يفيد جميع أفراد العائلة ولا يستثني الطفل الذي يعاني من زيادة الوزن.
- **كن داعما:** أخبر طفلك بأنه محبوب، مميز ومهم لأن مشاعر الأطفال حول أنفسهم تكون عادة مبنية على اعتقادهم بما يشعر به آباءهم نحوهم.
- **شجع العادات الصحية في الأكل**
 - اشترى وقدم المزيد من الفواكه والخضار (الطازجة، المجمدة، المعلبة، أو المجففة) واسمح لطفلك باختيار ما يرغب عند الشراء.
 - اشترى كميات أقل من المشروبات الغازية، والأطعمة الغنية بالدهون أو الغنية بالسعرات الحرارية مثل الشيبس، البسكويت والحلويات، واجعل دائما أطعمة صحية بمتناول اليد ليأكل منها الطفل بين الوجبات.
 - تأكد من تناول طفلك لوجبة الافطار يوميا لتتأكد من حصوله على الطاقة اللازمة ليتعلم بشكل جيد في المدرسة.
 - قلل زيارتك لمطاعم الوجبات السريعة.
 - قدم لطفلك الماء والحليب قليل الدسم أكثر من تقديم عصائر الفواكه، حيث أن الحليب قليل الدسم ومنتجات الحليب مهمة لنمو وتطور طفلك وتحتوي على سعرات أقل.
 - قلل من كميات الدهون المشبعة في وجبات طعام عائلتك، واجعل مصادر الدهون الأسماك والزيوت النباتية والمكسرات والبذور.
 - اطبخ وجبات صحية وتناولوا الطعام معا لمساعدة الطفل في الاستمتاع بأنواع الطعام المختلفة.
 - لا تنزعج اذا لم يتقبل طفلك الطعام الجديد في البداية. قد يقدم الطعام الجديد عدة مرات لبعض الأطفال قبل أن يأكلوه.
 - لا تستخدم الحلويات كمكافأة لطفلك عندما يأكل الخضار، لأنك سترسل له رسالة بأن الخضار أقل أهمية من الحلويات.
 - قدم لطفلك كمية صغيرة من الطعام في البداية، ودعه يطلب كمية اضافية اذا ما زال جائعا.
 - انتبه للأطعمة والأشربة المروحة للأطفال، قد تحتوي هذه المنتجات على كميات كبيرة من السكر والدهنيات، وعادة تروجها شخصيات كرتونية ويقدم معها ألعاب مجانية، وتكون مغلفة بغلاف براق ويتم الترويج لها بشكل كبير عبر التلفاز.
- **شجع النشاطات الرياضية**

- أعط مثالا جيدا: تزيد فرصة أن يصبح طفلك رياضيا اذا شاهد أنك نشيط رياضيا وأنتك تستمتع بالنشاط الرياضي.
- شجع طفلك للانضمام لفريق رياضي، مثل كرة القدم، كرة السلة، أو النادي الرياضي في المدرسة أو الحي.
- خطط لنشاطات رياضية عائلية: مثل رحلة لحديقة الحيوانات، أو المشي في الحدائق العامة.
- شجع النشاطات الممتعة: ساعد طفلك ليجد النشاطات الممتعة مثل نط الحبل، أو الرقص اذا لم يشعر بالراحة عند ممارسته للنشاطات الرياضية.
- لا تشجع طفلك على ممارسة النشاطات الرياضية الخاصة بالكبار مثل ركوب الدراجة الرياضية وجهاز المشي (التريدميل) حيث أن أجسام الأطفال غير مهيئة بعد لمثل هذه النشاطات.
- شجع طفلك على ممارسة نشاط رياضي لمدة 60 دقيقة يوميا، على شكل تمرين واحد أو عدة تمارين لمدة أقصر لكل منها خلال اليوم. اذا كان طفلك غير نشيط، اجعله يبدأ بعشرة دقائق في اليوم ويزيد المدة تدريجيا لتصل الى 60 دقيقة في اليوم.

▪ قلل من الوقت غير النشط

- حدد الوقت الذي يقضيه ابنك في مشاهدة التلفاز، ولعب الفيديو والكمبيوتر.
- ساعد طفلك ليجد متعة في عمل مشروع فني عائلي أو المساعدة في الحديقة.
- كن مثالا ايجابيا وهذا سيساعد طفلك على تعلم واتباع العادات الصحية خلال حياتهم.

- **استشر اخصائي في الصحة:** اذا ما زال طفلك بحاجة للمساعدة، استشر الأخصائي الذي قد ينصح ببرنامج خاص لانقاص الوزن.