

افزایش چاقی کودکان دختر نسبت به پسران

26 فروردین 1404

کارشناس ارشد تغذیه گفت: خانواده مهم‌ترین عامل چاقی کودکان و نوجوانان است و با توجه به اینکه کودکان قدرت انتخاب درست را ندارند و نمی‌توانند غذاها و ورزش کردن را انتخاب کنند از این رو والدین باید به نوع خوراک و ورزش کردن آنها نظارت کنند و به طور کلی سبک زندگی خانواده بر چاقی و لاغری کودکان خود تأثیری گذارد.

پروانه مهربادی کارشناس ارشد تغذیه در گفت و گو با خبرنگار اجتماعی برنا، اظهار کرد: علت چاقی کودکان خانواده است چراکه کودکان در دامن خانواده‌ها بزرگ می‌شوند، الگوهای غذایی پدران و مادران خود را مشاهده می‌کنند.

وی بابیان اینکه ژن می‌تواند برافزایش وزن کودکان تأثیرگذار باشد، عنوان کرد: به نظرم خانواده مهم‌ترین عامل چاقی کودکان و نوجوانان است، الگوی غذایی، ساعت خوابیدن کودکان، استفاده از غذا به عنوان پاداش به کودکان در دست خانواده است و کودکان در سنین پایین قدرت انتخاب را ندارند و نمی‌توانند غذاها و ورزش‌های خود را انتخاب کنند، این موارد زیر نظر والدین خود هستند. به طور کلی سبک زندگی خانواده بر چاقی و لاغری کودکان خود تأثیری گذارد.

کارشناس ارشد تغذیه بیان کرد: میزان چاقی در دختران بیشتر از پسران بوده است. حتی در مواردی که دوقلوهای دختر و پسر مراجعه داشتند، معمولاً دختران اضافه‌وزن بیشتری داشتند که دلیل این مسئله را می‌توان جنب و جوش بیشتر پسران عنوان کرد. همچنین در این راستا انتخاب غذایی کودکان و نوجوانان مطرح است.

مهربادی عنوان کرد: برخی از خانواده‌ها عادت دارند که در کنار وعده‌های غذایی خود نوشیدنی‌هایی مثل نوشابه، دلستر و ماء‌الشعیر مصرف می‌کنند و همچنین کیک، شکلات، پاستیل، چیپس و پفک در همه خانه‌ها به وفور یافت می‌شود و موضوع مهم‌تر که کودکان برای حضور در مدارس صبحانه مصرف نمی‌کنند یا در میان وعده‌های خود از کیک، بیسکوئیت استفاده می‌کنند که می‌تواند باعث افزایش وزن در کودکان و نوجوانان شود.

کارشناس ارشد تغذیه درباره تأثیر کم‌کاری تیروئید در چاقی اظهار کرد: کم‌کاری تیروئید ناشی از کمبود ید، کاهش مصرف غذاهای دریایی است و باید کم‌کاری تیروئید از طریق آزمایش تشخیص داده شود اما نمی‌توانیم هر افزایش وزنی را به تیروئید ربط دهیم. اگر کودکی به کم‌کاری تیروئید مبتلا باشد، سوخت و ساز بدن کودک نسبت به همسالان دیگر کمتر می‌باشد اما تنها دلیل چاقی کودک هم کم‌کاری تیروئید نیست. در این صورت هم کاهش وزن با رعایت تغذیه و ورزش ممکن است، هرچند ممکن است روند آهسته‌تری داشته باشد.



وی درباره رژیم فستینگ بیان کرد: در رژیم فستینگ باید به عادت های فرد توجه شود، هر رژیمی برای همه مناسب نیست، رژیم فستینگ می تواند برای افراد دارای کبد چرب و وزن بالا کبد چرب مزیت هایی دارد و با توجه به شرایط افراد می تواند مفید باشد اما نه برای همه.

مهردادی خاطرنشان کرد: به دلیل اینکه اثرات مثبت رژیم فستینگ را مشاهده کردیم، نمی توانیم کودکان و نوجوانان را به گرفتن این رژیم مجبور کنیم. رژیم فستینگ به این صورت است که از شب تا صبح به مدت 8 ساعت مواد غذایی مصرف نشود، درحالی که به کودکان در رژیم ها توصیه می کنیم که قبل از خواب یک لیوان شیر مصرف کنند. معمولا من پیشنهاد نمیکنم چراکه کودکان در سن رشد قرار دارند و باید با توجه به شرایط کودک و نوجوان رژیم را تجویز می کنیم.

کارشناس ارشد تغذیه با بیان اینکه هر رژیمی را نمی توان برای همه افراد تجویز شود، تصریح کرد: افزایش وزن در کودک، نوجوان و بزرگسال یک شبه اتفاق نیفتاده، وزن کم کم افزایش پیدا کرده اما این افزایش توجه نمی کنیم و وقتی این افزایش وزن اذیتمان می کنند به دنبال تغییر زود هنگام هستیم، برای ایجاد تغییر صبور نیستیم و می خواهیم تغییر در یک ماه صورت گیرد. متأسفانه نداشتن صبر موجب گرفتن رژیم های نامناسب، پوکی استخوان، ریزش مو و به هم ریختن هورمون های شود و کاهش وزن باید همراه با سلامتی باشد.