

چاقی بر سلامت قلب کودکان زیر ۶ سال هم تأثیرگذار است

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که در سن ۶ سالگی، کودکانی که وزن اضافی دارند ممکن است در آینده در مسیر [دیابت](#) یا بیماری قلبی قرار گیرند.

هلت دی نیوز: این مطالعه که بر روی ۱۰۰۰ کودک دانمارکی انجام شد، نشان داد کودکانی که اضافه وزن داشتند، اغلب در سنین مدرسه دچار افزایش قند خون و انسولین بودند. آنها همچنین تری گلیسیرید (نوعی چربی خون) بالاتر از هم‌تایان خود داشتند، اما سطح کلسترول خوب HDL خونشان پایین‌تر بود.

این یافته‌ها بر اهمیت رژیم غذایی سالم و فعالیت بدنی در سال‌های پیش دبستانی و قبل از شروع اثرات [اضافه وزن](#) تأکید می‌کند.

در مطالعه جدید، محققان بیمارستان دانشگاه کپنهاگ دانمارک، ۳۳۵ کودک پیش دبستانی و ۶۵۷ کودک در سن مدرسه، ۶ تا ۸ ساله را دنبال کردند. در هر دو گروه سنی، حدود ۱۴ درصد اضافه وزن وجود داشت.

به طور متوسط، بچه‌های مدرسه‌ای که وزن بیشتری داشتند، سطح قند خون و انسولین بالاتری نسبت به همسالان خود داشتند که نشان‌دهنده این است که آنها می‌توانند در معرض ابتلاء به دیابت نوع ۲ قرار بگیرند. آنها همچنین تری گلیسیرید بالاتر و سطوح پایین‌تری از کلسترول HDL محافظ قلب داشتند. و یک سال بعد، درصد کودکان در سن مدرسه که اضافه وزن داشتند به ۱۷ درصد افزایش یافت.