

اثرات مخرب چاقی در دوران کودکی

29 دی 1401

چاقی در کودکان نگرانی جدی است و می‌تواند اثرات منفی زیادی بر سلامت جسم و روان داشته باشد که تا بزرگسالی ادامه دارد.

چاقی در کودکان نتیجه ترکیبی از عوامل از جمله ژنتیک، سبک زندگی و محیط است. کودکان چاق در معرض خطر ابتلا به مشکلاتی مانند [دیابت](#)، بیماری قلبی و فشار خون بالا هستند.

همچنین چاقی با افزایش خطر افسردگی و مشکلات روانی در کودکان و نوجوانان مرتبط است. کودکانی که چاق هستند ممکن است با مشکلات خواب، عادات کم تحرکی و مصرف بی نظم غذا دست و پنجه نرم کنند.

تحقیقات نیز نشان داده است چاقی بر سلامت مغز کودکان تأثیر می‌گذارد و این مشکلات تا بزرگسالی ادامه خواهد داشت. از مهارت‌های اجرایی، توانایی شروع کار، برنامه‌ریزی و انجام وظایف تا افزایش قابل ملاحظه خطر [زوال عقل](#) در سنین بالاتر، همه از عوارض چاقی در دوران کودکی است.

محققان در یک تحقیق، تغییرات ساختاری مغز در کودکان با وزن و BMI بالاتر مشاهده کردند؛ مناطق تخریب شامل ماده سفید، رابط اصلی بین دو نیمکره مغز و مجاری داخل نیمکره‌هایی است که لوب‌های مغز را به هم متصل می‌کند. محققان همچنین متوجه شدند در این کودکان خارجی‌ترین لایه [مغز](#) یا قشر مغز نازکتر شده است.