چرا زنان ایرانی در دهه های اخیر چاق تر شدند؟

14 دی 1400

دلیل چاقی و از بین رفتن تناسب اندام Fitness زنان و دختران ایرانی در دوره های مختلف با توجه به عادات تغذیه ای نادرست بروز می کند. خانواده هایی که داشتن دختر چاق ، البته به زبان آنها تپل را دوست دارند بایستی به فکر سلامت آینده ی او هم باشند . آینده ای که با ابتلا به دیابت Diabetes و بیماری های مربوط به اضافه وزن همراه است. در این بخش بیشتر به چاقی بعد از بارداری و چاقی دختران ایرانی اشاره خواهیم کرد. یک متخصص تغذیه گفت:سرمنشا این مشکل، از دوران بارداری است. به لحاظ فرهنگی هنوز هم این نگاه غلط بین خانواده ها غالب است که هنگامی که دختر یا عروسشان باردار می شود، با نگاه مشفقانه او را در عمل، وادار به مصرف بیشتر غذا می کنند و اسم این کار را به غلط "تقویت" می گذارند!

در حالی که نیازهای دوران بارداری مشخص است و در حالیکه در سه ماه اول بارداری نباید مادر بیش از ۱ تا ۲ کیلوگرم اضافه وزن داشته باشد، خانواده ها با تعارف بیش از حد غذا و به اصطلاح خودمانی "تقویت" دختر یا عروس شان، با یک شیب تند موجب افزایش تصاعدی وزن مادر باردار و به تبع آن وزن جنین می شوند. صدالبته که این امر هم در مورد نوزاد دختر و هم نوزاد پسر، بالسویه تاثیر دارد؛ ولی نکته این است که نوزادان پسر بعدها به دلیل ذاتی، جنسیتی و فرهنگی، فعالیت بدنی بیشتری دارند و مشکل چاقی در آنها کمتر از دختران است.

نکته بسیار مهم و تاثیر گذار دیگر بعد از بارداری، نگرش غلط بسیاری از خانواده ها در مورد تعریف صحیح چاقی و لاغری است. ارزش گذاری برای واژه هایی مانند تپل، تپل مپل، توپر، گوشتی و واژه هایی نظیر این ها، به طور غیرمستقیم جلوه هایی از تعریف غلط خانواده ها در مورد وزن سالم است.

با این که من متخصص اطفال نیستم و از تغذیه اطفال اصلا سررشته ندارم، بارها در مطب با این مساله رو به رو شده ام که خانواده ها، کودکانی را که وزن بسیار عالی و استانداردی دارند، برای ویزیت نزد من می آورند و عنوان می کنند که "بچه ما کم وزن است و می خواهیم تپل تر شود"! یعنی با دست خودشان، آگاهانه باعث پیدایش مشکل چاقی در کودکان خود می شوند. این دلسوزی نابه جا و غلط مخصوصا به لحاظ نگاه فرهنگی و مشفقانه پدر و مادر در مورد کودکان دختر بیشتر مصداق پیدا می کند؛ مخصوصا که پدر و مادرها حس دلسوزی و شفقت بیشتری نسبت به دختربچه ها دارند چراکه کم سر و صداترند و از نگاه والدین اصطلاحا "مظلوم و بی حرف" تلقی می شوند.

همین سناریو در دوران کودکی و مدرسه ادامه پیدا می کند و دختربچه ها که به نسبت پسر بچه ها تمایل کمتری برای بازی در خیابان دارند و بستر اجتماعی محدودتری برای بازی های انرژی سوز (مانند فوتبال، هفت سنگ...)، می یابند؛ از اول مجال کمتری برای فعالیت های جسمانی جدی پیدا می کنند. در

حالیکه در همین اثنا، تمایل برای خوراندن دختربچه ها آن هم به میزان بیشتر از نیاز واقعی شان ادامه می یابد. توجه داشته باشید که چاقی های دوران رشد و دوران بلوغ بسیار جدی تر و خطرناک تر است چرا که چاقی های این دوران مربوط به افزایش تعداد سلول های چربی است و این نوع چاقی ها نسبت به درمان رژیمی بسیار مقاوم است.

این حقیقت فیزیولژیک را هم به یاد آورید که دختر بچه ها ممکن است حتی از سن هشت نه سالگی بالغ شوند! پس حتی اگر هم قبول کنیم نگاه دلسوزانه و مشفقانه پدر و مادر نسبت به کودکان دختر و پسرشان، برابر و عادلانه باشد، باز هم دختر بچه ها ضرر بیشتری متحمل می شوند چرا که زودتر بالغ می شوند و پرخوری های این دوران که هنوز به خاطر سن کم بچه ها، با اندکی چاشنی دخالت و اعمال نظر والدین برای بیشتر خوراندن کودکان توام می شود، شروع دردسری می شود که تا آخر عمر گریبان گیر کودکان مخصوصا دخترها می شود.