

# 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 خانواده ها بزرگ می شوند، الگوهای غذایی پدران و مادران خود را مشاهده می کنند.

وی بابیان اینکه ژن می تواند برافزایش وزن کودکان تاثیرگذار باشد، عنوان کرد: به نظرم خانواده مهم ترین 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 نمی توانند غذاها و ورزش های 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 وجوش بیشتر پسران عنوان کرد. همچنین در این راستا انتخاب غذایی کودکان و نوجوانان مطرح است.

مهربادی عنوان کرد: برخی از خانواده ها عادت دارند که در کنار وعده های غذایی خود نوشیدنی هایی مثل نوشابه، دلستر و ماءالشعیر مصرف می کنند و همچنین کیک، شکلات، پاستیل، چیپس و پفک در همه خانه ها به وفور یافت می شود و موضوع مهمتر که کودکان برای حضور در مدارس صبحانه مصرف نمی کنند یا در میان وعده های خود از کیک، بیسکویت استفاده می کنند که می تواند باعث افزایش وزن در کودکان و نوجوانان شود.

کارشناس ارشد تغذیه درباره تأثیر کم کاری تیروئید در چاقی اظهار کرد: کم کاری تیروئید ناشی از کمبود ید، کاهش مصرف غذاهای دریایی است و باید کم کاری تیروئید از طریق آزمایش تشخیص داده شود اما نمی توانیم هر افزایش وزنی را به تیروئید ربط دهیم. اگر کودکی به کم کاری تیروئید مبتلا باشد، سوخت و ساز بدن کودک نسبت به همسالان دیگر کمتر می باشد اما تنها دلیل چاقی کودک هم کم کاری 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، هررژیمی 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. معمولاً من پیشنهاد نمیکنم چراکه کودکان در سن رشد قرار دارند و باید باتوجه 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 زودهنگام 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 هامی شود و کاهش وزن باید همراه با سلامتی باشد.