

## چاقی در کودکان و بررسی علل و نتایج آن

چاقی در کودکان یکی از مهم‌ترین و پیچیده‌ترین مسائل مربوط به سلامت است. چاقی، زمانی اتفاق می‌افتد که، کودک وزن بالاتری، در مقایسه با کودکان همسن خود و نسبت به قدش داشته باشد. علل بسیاری برای بالا رفتن وزن در کودکان وجود دارد، از جمله، رفتار غذایی آنها و ژنتیک. همچنین جامعه‌ای که کودک در آن زندگی می‌کند، می‌تواند بر توانایی او، در انتخاب غذاهای مفید و غیرمفید تأثیر بگذارد. کودکان با وزن بالا، ریسک بالاتری دارند، تا در نوجوانی نیز اضافه وزن داشته باشند، اضافه وزن در نوجوانی و بزرگسالی، باعث به‌وجود آمدن بیماری‌های مزمنی همچون، بیماری‌های قلبی و دیابت می‌شود. این کودکان بیشتر از دیگران دچار استرس و ناراحتی می‌شوند و دارای عزت‌نفس پایین‌تری هستند.

### علل و عوامل چاقی در کودکان

چاقی کودکان دلایل متنوعی دارد. شایع‌ترین علل آن، ژنتیک، نداشتن فعالیت فیزیکی و خوردن غذاهای غیرمفید، یا مجموعه‌ای از این عوامل هستند. در موارد بسیار نادری هم، اضافه‌وزن، نتیجه شرایط پزشکی خاصی، مانند، مشکلات هورمونی، می‌باشد. با معاینه فیزیکی و آزمایش خون می‌توانیم به وجود علت طبی، در اضافه‌وزن پی ببریم. به هر حال مشکل اضافه وزن، به صورت موروثی در بین افراد خانواده به وجود می‌آید. البته همه کودکان با سابقه خانوادگی چاقی، دچار اضافه‌وزن نمی‌شوند، بلکه کودکانی که والدین، خواهر و برادر آنها چاق هستند، احتمال چاق شدن در آنها افزایش پیدا می‌کند. اگرچه که این خود به رفتارهای خاص خانواده از جمله عادات غذا خوردن و فعالیت‌های آنها بر می‌گردد.

رفتارهایی که باعث چاقی می‌شوند عبارت‌اند از، خوردن غذاهای پرکالری و بارزش غذایی پایین، نوشیدن نوشابه، استفاده از داروهای خاص و جریان خواب نامناسب. خوردن سبزیجات و میوه‌ها، غذاهای پروتئین‌دار و استفاده از محصولات رژیمی، می‌تواند به حفظ اندام کمک نماید. همچنین کاهش غذا و نوشیدنی‌هایی که حاوی شکر و روغن جامد هستند، به سلامتی و کاهش وزن کودکان کمک می‌کنند.

رژیم غذایی و سطح فعالیت کودک، نقش مؤثری در وزن او خواهد داشت. این روزها بسیاری از کودکان ساعات زیادی از روز را بدون انجام هیچ فعالیتی می‌گذرانند. به‌عنوان مثال، اغلب کودکان حداقل ۴ ساعت از شبانه‌روز را به تماشای تلویزیون، اختصاص می‌دهند. با محبوبیت کامپیوتر، بازی‌های کامپیوتری و استفاده از موبایل‌ها، ساعتی که کودک بدون هیچ فعالیت فیزیکی می‌گذراند، در حال افزایش است.

### تأثیر جامعه و محیط بر چاقی کودکان

استفاده از غذاهای سالم و انجام فعالیت فیزیکی، در محیط‌هایی که عادات سالم در آنها، تشویق و ترویج نیافته است، بسیار مشکل به نظر می‌رسد. جاهایی مانند مهدکودک‌ها و مدارس، گروه‌های دوستی، می‌توانند بر رژیم، فعالیت و برنامه غذایی کودکان اثر بگذارند. این کار توسط غذاها و نوشیدنی‌هایی که معرفی می‌شود و امکاناتی که برای فعالیت فیزیکی کودکان فراهم آورده می‌شود، انجام می‌پذیرد. جامعه می‌تواند در، استطاعت افراد برای خرید غذاهای سالم، حمایت همسالان و گروه‌های اجتماعی، تبلیغات و ترویج محصولات و سیاست‌های جامعه، در چاقی کودکان مؤثر باشد.

## نتایج چاقی در کودکان

چاقی در کودکی، می‌تواند باعث آسیب رسیدن به بدن، به شیوه‌های گوناگون شود. کودکان چاق، ریسک بالایی برای داشتن مشکلات زیر دارند:

- فشارخون و کلسترول بالا که خود باعث بروز مشکلات قلبی - عروقی می‌شود
- دیابت
- بیماری‌های تنفسی مانند، تنگی نفس
- مشکلات مربوط به مفاصل
- بیماری‌های مربوط به جگر چرب و کیسه صفرا
- بیماری‌های پوستی مانند خارش در اثر گرما و عفونت‌های قارچی

همچنین کودکان چاق، از مشکلات متعدد زیر نیز رنج می‌برند:

- مشکلات روحی مثل اضطراب و افسردگی
- اعتماد به نفس پایین
- مشکلات اجتماعی مانند دست انداخته شدن و مسخره شدن توسط هم‌سن‌وسالان خود

### چگونه والدین متوجه شوند که کودک آنها به چاقی مبتلا است؟

بهترین کسی که می‌تواند به والدین بگوید آیا کودک از چاقی مفرط رنج می‌برد پزشک کودکان است. او قد و وزن کودک را محاسبه می‌کند. آن را با استانداردهای لازم مقایسه می‌نماید و در نهایت این پزشک است که به شما در مورد رشد وزنی کودکان و نحوه رشد او، اظهار نظر می‌کند.

### والدین چه کاری برای چاقی کودکان خود می‌توانند انجام دهند؟

اگر کودک شما دچار چاقی است، مهم‌ترین کاری که والدین می‌توانند انجام دهند، این است که به کودک خود یادآور شوند، از او حمایت خواهند کرد. احساسات کودکان در مورد خودشان، به احساس والدین، نسبت به آنها بستگی دارد. اگر والدین فرزند خود را با اضافه‌وزنش، قبول کنند، کودک احساس بهتری نسبت به خود خواهد داشت. در مورد چاقی کودک، با او صحبت کنید و از مسائلی که در مورد چاقی رنج می‌برد، آگاه شوید. والدین و کودک در کنار مشاور روان‌شناس، می‌توانند به بحث در مورد این مسائل بپردازند. با کمک یکدیگر، هدف‌هایی برای کاهش وزن، در نظر بگیرند. مشاوره روان‌شناس به والدین می‌آموزد، چگونه و چه موقع کودکان خود را برای کاهش وزن تشویق نمایند. همچنین والدین باید فعالیت فیزیکی و عادات غذا خوردن خود را تغییر دهند. به تمام اعضای خانواده عادات غذایی سالم، آموزش داده می‌شود و بدین‌گونه کودک چاق، احساس تنهایی نمی‌کند.

### چگونه می‌توانیم، تمام اعضای خانواده را تشویق به داشتن عادات غذایی سالم کنیم؟

برخی از این راه‌ها عبارت‌اند از:

- نقش مدل را برای کودک بازی کنید. اگر کودکان ببینند، شما فعالیت فیزیکی انجام می‌دهید و از انجام آن لذت می‌برید، آنها نیز از شما می‌آموزند و فعال می‌شوند. مانند، شستن ظرف‌ها، جارو کشیدن.
- برنامه‌ای برای فعالیت‌هایی مانند، ورزش همگانی، در بین اعضای خانواده، بچینید (پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، شنا)
- در مورد نیازهای کودکان، حساسیت به خرج دهید. چاقی باعث می‌شود که کودک احساس راحتی برای انجام بسیاری از حرکات و فعالیت نداشته باشد. به او کمک کنید، فعالیتی که از آن لذت می‌برد و باعث خجالت او نشوند، را انتخاب نماید.
- تلاش کنیم، مدت‌زمان انجام، فعالیت‌های نشسته در خانواده کاهش یابد، مانند، تماشای تلویزیون و بازی‌های کامپیوتری.
- غذاهای سالم تدارک ببینید و این کار را حتماً با کمک کودک انجام دهید.
- اعضای خانواده، برای انتخاب محصولات غذایی سالم، با یکدیگر به سوپرمارکت بروند. این‌گونه می‌آموزند، چه موادی سالم است و حس مشارکت نیز در آنها تقویت می‌شود.

در این مقاله توضیح مختصری، از دریای بیکران روان‌شناسی و موضوع چاقی در کودکان، علل و برخی روش‌های درمان آن صحبت کردیم. مرکز مشاوره راز ماندگار با همکاری [مشاوران روانشناس](#) متخصص خود، می‌تواند شما را در تمام زمینه‌ها و مشکلات روان‌شناختی، به‌خصوص در زمینه روان‌شناسی کودک و نوجوان راهنمایی نماید. این مرکز ۲۴ ساعته پاسخگوی سؤالات شما عزیزان است.

**ترجمه و تنظیم: خیزران شه‌پور**