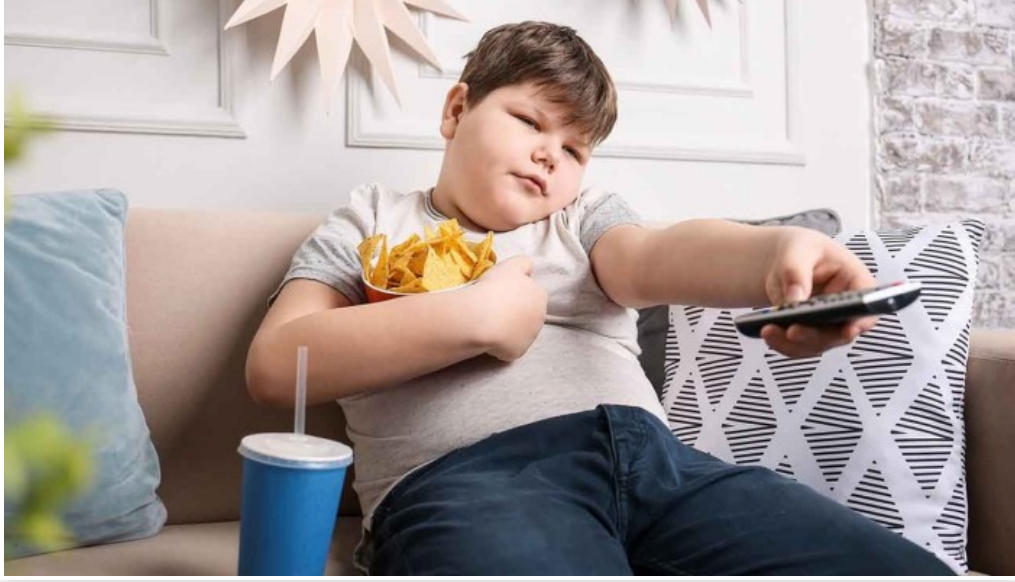


ارتفاع السمنة بين الأطفال .. الأسباب وسبل الوقاية



الخميس 12 يونيو 2025 08:00 م

تتزايد السمنة لدى الأطفال عالميًا، وأصبحت مصدر قلق كبير للآباء وخبراء الصحة على حد سواء، ويعود هذا الارتفاع إلى عدة عوامل، منها عادات غذائية سيئة، وقلة النشاط البدني، والإفراط في استخدام الشاشات، وتزايد توافر الأطعمة المصنعة غير الصحية. وفقًا لموقع "NDTR Doctor"، فإنه يمكن التغلب على سمنة الأطفال من خلال مجموعة من التغييرات في نمط الحياة، فمن خلال التوجيه السليم، وتوفير بيئات منزلية صحية، وسياسات استباقية في المدارس والمجتمعات، يمكننا مساعدة الأطفال على تحقيق وزن صحي والحفاظ عليه.

لماذا ترتفع معدلات السمنة لدى الأطفال؟

يرتبط ارتفاع معدلات السمنة لدى الأطفال ارتباطًا وثيقًا بتغيرات نمط الحياة العصرية، فالأطفال اليوم يتناولون كميات أكبر من الوجبات السريعة والوجبات الخفيفة السكرية والأطعمة عالية السعرات الحرارية ومنخفضة القيمة الغذائية، أكثر من أي وقت مضى. في الوقت نفسه، انخفض النشاط البدني بشكل ملحوظ، مع زيادة الوقت الذي يقضونه في مشاهدة التلفزيون أو لعب ألعاب الفيديو أو استخدام الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية، هذه العادات الخاملة تعني حرق سعرات حرارية أقل، مما يؤدي إلى زيادة الوزن.

تغير ديناميكيات الأسرة وأنماط الأكل

فمع انشغال الجداول الزمنية، تعتمد العديد من العائلات على الأطعمة الجاهزة أو تناول الطعام في الخارج، والتي غالبًا ما تكون غنية بالدهون والسكر والملح. كما أن الوجبات المنزلية وقضاء وقت ممتع مع العائلة أصبحا أقل شيوعًا، كما تلعب المدارس دورًا في ذلك، إذ يفتقر الكثير منها إلى التثقيف الغذائي السليم أو الحصول على وجبات صحية.

التسويق والإعلام

يتعرض الأطفال باستمرار لإعلانات الوجبات السريعة، مما يؤثر على تفضيلاتهم الغذائية. كما تسهم العوامل الاجتماعية والاقتصادية، مثل محدودية الوصول إلى الطعام الصحي والأماكن الآمنة للعب، لا سيما في الأسر ذات الدخل المحدود. في بعض الحالات، قد لا يدرك الآباء مشاكل الوزن أو يُعالجونها مبكرًا، إما بسبب نقص الوعي أو بسبب التصورات الثقافية التي تربط السمنة بالصحة.

ماذا نفعل مع تزايد معدلات السمنة لدى الأطفال؟

1. تعزيز عادات الأكل الصحية في المنزل

ينبغي على الآباء التركيز على توفير وجبات متوازنة غنية بالفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة والبروتينات قليلة الدهون والدهون الصحية، ومن الضروري تقليل المشروبات السكرية والوجبات الخفيفة المصنعة، كما أن طهي الوجبات في المنزل وإشراك الأطفال في التسوق أو تحضير الطعام يجعل تناول الطعام الصحي أكثر متعة وتفاعلاً.

2. تشجيع النشاط البدني المنتظم

ينبغي تشجيع الأطفال على ممارسة النشاط البدني لمدة 60 دقيقة على الأقل يوميًا، ويشمل ذلك المشي، وركوب الدراجات، واللعب في الهواء الطلق، أو المشاركة في الأنشطة الرياضية، كما يُنصح بتحديد وقت استخدام الشاشات بأقل من ساعتين يوميًا لإفساح المجال لمزيد من اللعب البدني.

3. خلق بيئة داعمة

تبدأ العادات الصحية من المنزل، ولكن يجب على المدارس والمجتمعات المحلية أيضًا دعم هذه التغييرات، يمكن للمدارس تقديم وجبات مغذية، وإدراج التربية البدنية بانتظام، وتثقيف الأطفال حول أهمية اللياقة البدنية والتغذية المتوازنة، وينبغي للمجتمعات

4. **كن قدوة**

كثيرًا ما يُقلّد الأطفال الكبار، لذا من المهم أن يكون الآباء قدوةً لهم عندما يرى الأطفال آباءهم يتناولون طعامًا صحيًا ويمارسون الرياضة ويعيشون حياةً متوازنة، يزداد احتمال تبنيهم لسلوكيات مماثلة