



السمنة عند الأطفال خطر يمكن تجنبه

الأسباب والمخاطر

السمنة عند الأطفال تُعد من القضايا الصحية المتزايدة في العصر الحديث، ولها آثار جسدية ونفسية تمتد إلى مرحلة البلوغ.

السمنة هي تراكم مفرط للدهون في الجسم يؤدي إلى زيادة الوزن بشكل غير طبيعي، ويتم تحديدها غالباً باستخدام مؤشر كتلة الجسم (BMI) المخصص للأطفال وفقاً للعمر والجنس.

مؤشر كتلة الجسم (Body Mass Index - BMI) هو أداة تُستخدم لتقدير نسبة الدهون في الجسم، ويُحسب عن طريق مقارنة وزن الشخص بطوله.

مؤشر كتلة الجسم = الوزن (كجم) / الطول² (بالمتر)

أسباب السمنة عند الأطفال

1. عادات غذائية غير صحية:

• الإفراط في تناول الوجبات السريعة: مثل: البيرغر، البييتزا، البطاطس المقلية. والتي تحتوي على كميات عالية من السعرات والدهون والملح، وتفتقر إلى العناصر الغذائية المفيدة.

• الإكثار من الحلويات والمشروبات الغازية: مثل: العصائر الصناعية، المشروبات الغازية، الشوكولاتة والحلوى والتي تحتوي على نسبة عالية من السكريات، مما يرفع الوزن بسرعة ويؤدي إلى زيادة الشهية.

• تناول الطعام أمام الشاشات: يؤدي إلى تناول كميات كبيرة دون وعي، ويقلل من الإحساس بالشبع.

• الإفراط في تناول الوجبات الخفيفة: مثل الشيبس والبسكويت والوجبات الجاهزة والتي تسبب ازدياد السعرات الحرارية وتراكم الدهون.

• تجاهل وجبة الإفطار يؤدي إلى الجوع الزائد لاحقاً وتناول كميات كبيرة في الوجبات الأخرى.

• عدم وجود نظام غذائي منتظم مثل: الأكل في أوقات متأخرة أو بشكل غير منتظم مما يربك الجسم ويزيد من فرص تخزين الدهون.



2. نقص النشاط البدني:

✳ يُعد نقص الحركة وقلة النشاط البدني من أبرز الأسباب التي تؤدي إلى السمنة لدى الأطفال. فالطفل الذي لا يمارس الرياضة أو لا يشارك في الألعاب الحركية، يستهلك سعرات حرارية أقل مما يؤدي إلى تخزين الدهون وزيادة الوزن.

✳ مع تطور التكنولوجيا، أصبح الكثير من الأطفال يقضون ساعات طويلة أمام الشاشات (مثل الهاتف والتلفاز وألعاب الفيديو)، بدلاً من اللعب في الخارج أو ممارسة التمارين. هذا النمط من الحياة الخاملة يؤثر سلباً على صحة الطفل الجسدية والنفسية، ويزيد من احتمالية الإصابة بالسمنة.

3. عوامل وراثية

✳ تلعب العوامل الوراثية دوراً مهماً في زيادة خطر الإصابة بالسمنة عند الأطفال. فإذا كان أحد الوالدين أو كلاهما يعاني من السمنة، فإن احتمال إصابة الطفل بالسمنة يكون أعلى، ذلك لأن الطفل قد يرث الصفات الجينية التي تؤثر على طريقة الجسم في تخزين الدهون والأيض وتنظيم الشهية. إلى جانب ذلك، غالباً ما يعيش الأطفال في نفس البيئة التي يعيش فيها الأهل، مما يعني أنهم قد يكتسبون نفس العادات الغذائية ونمط الحياة غير الصحي، ولذلك، فإن العوامل الوراثية لا تعمل وحدها، بل تتفاعل مع نمط الحياة اليومي لتؤثر في وزن الطفل.

4. عوامل نفسية واجتماعية:

✳ تلعب العوامل النفسية والاجتماعية دوراً مهماً في زيادة خطر الإصابة بالسمنة عند الأطفال. فبعض الأطفال يلجؤون إلى تناول الطعام كوسيلة للهروب من التوتر أو الحزن أو القلق، وهو ما يُعرف بـ الأكل العاطفي.

✳ كما أن المشاكل في الأسرة مثل الخلافات أو غياب الدعم العاطفي قد تدفع الطفل إلى الإفراط في الأكل.

✳ قد يعاني بعض الأطفال من التنمر بسبب وزنهم أو شكلهم، مما يزيد من مشاعر القلق والاكتئاب ويدفعهم أكثر نحو العزلة وتناول الطعام بشكل غير صحي.

✳ قلة الوعي الغذائي داخل الأسرة، أو عدم توفر بيئة مشجعة على النشاط والحركة، تسهم في ترسيخ عادات غير صحية تؤدي إلى السمنة.

5. أسباب طبية:

✳ في بعض الحالات، قد تكون السمنة عند الأطفال ناتجة عن أسباب طبية نادرة، مثل الاضطرابات الهرمونية أو مشاكل في الغدد الصماء ومن أبرز هذه الحالات: قصور الغدة الدرقية، الذي يؤدي إلى بطء في عمليات الأيض وزيادة الوزن.

✳ بعض الأدوية التي تُعطى لعلاج أمراض معينة مثل الاكتئاب أو الصرع قد تسبب زيادة في الشهية وزيادة في الوزن كأثر جانبي.

✳ على الرغم من أن هذه الحالات نادرة مقارنة بالعوامل الأخرى، فإنها تتطلب تشخيصاً طبياً دقيقاً وعلاجاً خاصاً بإشراف الأطباء المختصين.

طرق الوقاية والعلاج

يجب التدخل مبكرًا لأن الطفل الذي يعاني من السمنة في سن مبكرة معرض لأن يبقى سمينًا كبالغ، مما يزيد من خطر الإصابة بأمراض مزمنة يصعب علاجها. كما ان التدخل المبكر يُساهم في تغيير نمط حياة الطفل نحو الصحة والنشاط.

1. التغذية السليمة:

- تقديم وجبات متوازنة تحتوي على الفواكه، الخضروات، الحبوب الكاملة والبروتينات الصحية.
- تقليل السكريات والدهون المشبعة.
- تنظيم مواعيد الوجبات، وتقديم وجبة إفطار صحية غنية بالألياف ومنخفضة السكر.
- تحديد كميات مناسبة للطعام، مما يساعد الطفل على تطوير علاقة إيجابية مع الطعام، ويمنعه من الإفراط في الأكل.
- جعل الاختيارات المتاحة عند الجوع صحية (مثل: تقديم الخضروات والفواكه بطرق شهية مختلفة).
- توفير العصائر الطبيعية الغنية بالألياف، والابتعاد عن تناول المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة.
- استخدام الطرق الصحية في الطبخ كالشواء والسلق بدلا من القلي.
- تقليل الاكل بالمطاعم وتناول الوجبات السريعة.
- استبدال الوجبات الكبيرة بوجبات أصغر حجما.

2. تشجيع النشاط البدني:

- تخصيص وقت يومي للرياضة أو اللعب النشط (ساعة على الأقل).
- اشراك الطفل في الرياضة الجماعية والأنشطة الحركية الممتعة.



• جعل ممارسة الرياضة جزءاً من الروتين اليومي للعائلة.

• تقليل وقت الشاشات لأقل من ساعتين يومياً

3. مشاركة الأسرة:

• التغيير يبدأ من الأسرة. العادات الصحية يجب أن تكون جماعية كجعل تناول الطعام الصحي جزءاً من أسلوب حياة العائلة بالكامل.

• تقديم الدعم النفسي والعاطفي للطفل داخل الأسرة.

• تشجيع الطفل على التعبير عن مشاعره بطرق صحية بدلاً من اللجوء للطعام.

• خلق بيئة إيجابية وآمنة، وتعزيز ثقته بنفسه.

4. التوعية والمتابعة الطبية:

• متابعة وزن وطول الطفل بانتظام.

• استشارة أخصائي تغذية أو طبيب أطفال عند الحاجة.

5. دور المدرسة والمجتمع:

• توفير بيئة مشجعة على النشاط البدني.

• التثقيف الغذائي داخل المناهج الدراسية.

• حملات توعية للأهالي والمعلمين.

• توعية الأسرة والمجتمع بدورهم في منع السمنة ليس فقط من الناحية الجسدية، بل النفسية أيضاً.

6. في حال الاشتباه بوجود سبب طبي، يجب مراجعة الطبيب المختص

لإجراء الفحوصات اللازمة فان علاج السبب الطبي غالباً ما يُساعد في ضبط الوزن وتحسين الصحة العامة للطفل.

