

## السمنة ومشاكلها عند الاطفال

رافد سعد هادي المحنا

### كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة \_ جامعة كربلاء

السمنة : هي حالة تتميز بتخزين كمية زائدة من الدهون وتمثل حالة عدم التوازن بين الطاقة المكتسبة والطاقة المستهلكة بمعنى ان كمية السعرات الحرارية التي تدخل الى الجسم اعلى من كمية السعرات الحرارية التي يحتاج اليها الجسم في حياته اليومية لذلك وكرد فعل انعكاسي يقوم الجسم بخزن الفائض عن حاجة الجسم من السعرات الحرارية الى دهون تخزن في الجسم وتترسب تحت الجلد والبطن والعضلات الكبيرة وتحيط بأجهزة الجسم الداخلية الحيوية مثل الامعاء والقلب والشرايين .ان المقياس العام لنسبة الدهون في جسم الانسان اذا ارتفع عن 20% للذكور و30% للإناث يعتبر مؤشرا للسمنة عند هذا الشخص . وبطبيعة الحال ينظم مستوى الجلوكوز بالدم حالة الجوع والشبع ،ويتأثر مركز الهيبوثالمس والذي بدوره يرسل اشارات للجهاز العصبي اللاارادي الذي يتسبب في انقاص الجوع والرغبة في الغذاء ونتيجة لذلك يزيد الشخص من كمية غذائه الى ان يرجع مستوى الجلوكوز للمستوى الطبيعي .

وللسمنة انواع هي :

- السمنة الوراثية : ان السبب في هذا النوع من السمنة هو اضطراب في عملية تنظيم الشهية والجوع وقد تكون بسبب عوامل وراثية نفسية تزيد الشهية ، وزيادة الاكل لدى الطفل .

- السمنة العصبية : ويكون السبب في ذلك اصابات الجهاز العصبي ، حيث اثبتت التجارب على الحيوان زيادة نسبة السمنة بعد اصابة اجزاء من الجهاز العصبي ويتميز هذا النوع بالجوع الشديد للشخص مما يسبب الزيادة المفرطة في تناول الطعام .

- السمنة بسبب عدم توازن الغدد الصماء ومن اسبابها

\*نقص افراز الغدة الدرقية التي تسبب زيادة الوزن نتيجة تجمع كميات من الماء تحت الجلد وزيادة نسبة الدهون لنقص التمثيل الدهني .

\*اضطرابات افرازات الغدة الكظرية : تسبب السمنة وخاصة في منطقة الوجه والعنق والاطراف الامامية بسبب تجمع السوائل بها ( زيادة الكورتيزول )

\*اصابة الغدة النخامية : وبها يزيد تجمع السوائل في منطقة الوجه والعنق فقط وليس الاطراف .\*زيادة افراز الانسولين :وهنا تزيد الدهون لزيادة استخدام الجلوكوز بواسطة الخلايا نظرا لزيادة افراز الانسولين والذي بدوره يزيد من تناول الطعام والذي يتحول الى دهون .

واخيرا السمنة الناتجة عن عدم النشاط : وهي اكثر انواع السمنة شيوعا وذلك بسبب الخمول وقلة الحركة حتى مع تناول كمية معتدلة من الطعام ، والذي نشاهده اليوم بكثرة خاصة بعد ظهور اجهزة الالعاب الالكترونية والتي اصبحت بمتناول الاطفال بشكل كبير جدا اذ يقضي الاطفال معظم اوقاتهم بهذه الالعاب دون نشاط بدني يذكر .

وللسمنة عدة اخطار منها

- زيادة الجهد على القلب والجهاز الدوري

- زيادة الدهون تحت الجلد مما يقلل يقلل من التخلص من الحرارة خلال الجلد كذلك زيادة من احتمالا لاصابة بمرض السكر

-ولا ننسى بان البدين اقل مقاومة للاصابة وكذلك اكثر خطورة عند اجراء العمليات الجراحية ناهيك عن تزايد الاصابات بامراض الكلى وحصوات المرارة والام المفاصل .

ونود ان نقدم في مقالنا هذا بعض الارشادات التي تساعد على التخلص من السمنة :

اولا : زيادة النشاط والحركة وابعاد الطفل قدر الامكان عن الالعاب الالكترونية وتعويده على الالعاب التي تتسم بالحركة وذلك من خلال تشجيع الطفل للاشتراك بالفرق الرياضية والفرق المدرسية لزيادة الدافعية لاداء الانشطة الرياضية.

ثانيا : ابعاد الطفل قدر الامكان عن الاطعمة الغنية بالدهون كالزبدة واللحوم عالية الدهون والاجبان السائلة والاجبان كاملة الدسم والشكولاتة الصناعية والحلويات والملحجات والوجبات السريعة والشبس والبطاطس المقلية والمشروبات الغازية التي تحتوي على سعرات حرارية عالية وابدالها بالاغذية الغنية بالالياف والخضراوات والفواكه والعصائر الطبيعية والحليب قليل الدسم .

ثالثا : الاكثار من شرب الماء مع تخفيف نسبة الملح .

رابعا : اذا شعر الوالدين ان زيادة الوزن ليس بسبب زيادة الطعام توجب عليهم اجراء الفحوصات المختبرية للغدد والهرمونات

خامسا : تجنب تناول العقاقير التي تقلل الشهية لدى الاطفال لتأثيرها المباشر على الجهاز العصبي وحدوث الارق والتوتر .

اذا لم نهتم ونتبع الارشادات لتخفيف وزن اطفالنا سيخلق لنا جيل حامل ملئ بالامراض .