

مجلة ألمانية: السمنة لدى الأطفال تجعلهم عرضة للإصابة بأمراض نفسية



يعتبر الطفل مصابا "بالسمنة" إذا كان مؤشر مؤشر كتلة جسم لدية (BMI) يبلغ 19.8 أو أكثر.

و قالت مجلة "أبوتيكين أمشاو" الألمانية، المعنية بالصحة، إن "أسباب السمنة لدى الأطفال تكمن في التغذية غير الصحية، أي الإكثار من السكريات والدهون، وقلة الحركة، بالإضافة إلى العامل الوراثي".

وأوضحت المجلة أن السمنة لدى الأطفال قد تترتب عليها عواقب وخيمة؛ حيث إنها ترفع خطر الإصابة بداء السكري والكبد الدهني وارتفاع ضغط الدم واضطرابات التمثيل الغذائي للدهون وأمراض الكلى، بالإضافة إلى مشاكل المفاصل وتشوهات الأقدام مثل الأقدام على شكل حرف X.

وأشارت إلى أن الأطفال، الذين يعانون من السمنة، أكثر عرضة للإصابة بالأمراض النفسية (كالإكتئاب)، بسبب تعرضهم للتنمر والسخرية.

ولمواجهة السمنة، ينبغي اتباع نظام غذائي صحي يقوم على الإكثار من الخضروات والفواكه ومنتجات

الحبوب الكاملة، مع الإقلال من السكريات والدهون والابتعاد عن الوجبات السريعة والأطعمة الجاهزة، إلى جانب المواظبة على ممارسة الرياضة والأنشطة الحركية وعدم الجلوس طويلا أمام شاشات التلفاز والكمبيوتر وأجهزة الألعاب.