

Çocuğum kilolu mu, obez mi?

Bedenin yağ kütlesinin yağsız kütleyle göre oranının çok yukarılara çıkması ve boy uzunluğuna göre kilonun artmasıyla sonuçlanan durum obezite olarak tanımlanır. Vücuttaki yağ miktarının artmasına bağlı olarak giderek artan obezite, özellikle çocuklarda çok ciddi bir sağlık sorununa dönüşüyor. Besinler aracılığıyla alınan enerji miktarının metabolizma ve fiziksel aktivite sonucunda tüketilen enerji miktarından fazla olmasıyla ortaya çıkan obezitenin, geç kalınmadan tedavi edilmesi gerekiyor. Her ne kadar birçok ebeveyn için kilo bir sağlık göstergesi olarak kabul edilse de obezite, çocukların fiziksel ve zihinsel gelişimleri üzerinde belirleyici bir rol üstleniyor. Dolayısıyla kilosu normalin üstünde olan çocuklar mutlaka uzman bir doktora götürülmelidir.

Tablet ve bilgisayarlar obeziteye yol açıyor

Yeni neslin obezite tehlikesiyle karşı karşıya olmasındaki en büyük sebep giderek değişen yaşam tarzıdır. Bugün artık 2 yaşındaki çocukların elinde bile tablet ve telefonlar görmek mümkündür. Hal böyle olunca sokakta, parkta veya evde oyuncakları ve arkadaşlarıyla oynayan çocuklar yerine tablet ve bilgisayarlara teslim olmuş çocuklar çoğunlukta yer alıyor. Uzun süre hareketsizce oturan çocuklar, aldıkları enerjiyi yakamadıkları için önce kilo almaya sonra da obez olmaya başlıyor. Hareketsiz kalan vücut, alınan ve yakılan kalori dengesini kuramadığı için kaçınılmaz son geliyorum diyor.

Ödül olarak fastfood vermeyin

Obezitenin giderek artmasındaki bir diğer neden ise beslenme alışkanlıklarında yaşanan değişimlerdir. Her köşe başında görmenin mümkün olduğu fastfood zincirleri, paketlenmiş hazır gıdalar ve çocukların bir türlü vazgeçemediği abur cuburlar, tehlikenin yaklaşmasına zemin hazırlıyor. Üstelik birçok ebeveyn tüm bu zararlı gıdaları çocuklarına ödül olarak vererek daha da cazip hale getiriyor. Ayrıca düzensiz öğün araları da tehlikenin gelişini hızlandırıyor. Tüketilen besinlerin kalori oranlarının yüksek olması, karbonhidrat ve yağ yönünden zengin olması kısıtlı fiziksel aktivite ile buluştuğunda obezite meydana gelebiliyor.

Anne babanın şişman olması obezite riskini artırıyor

Çocuklarda obezitenin görülmesi yaşam biçiminin yanı sıra genetik faktörler ve hormonlarla da ilgilidir. Eğer çocuğun anne ve babası şişman ise çocuğun obez olma ihtimali neredeyse %80'dir. Eğer anne ya da babadan biri şişman veya obez ise çocuğun obez olma ihtimali %40'lara düşüyor. Genetik yatkınlığından farklı olarak hormonal unsurlar da obezite de araştırılması gereken konuların başında geliyor. Eğer çocukta troid bezi hastalıkları, böbrek üstü bezi hastalıkları gibi hormonal bozukluklar söz konusu ise obezite oluşma riski daha fazladır.

Şeker hastalığına davetiye çıkarıyor

Obezite, önlem alınmadığında çocuklar için sağlık sorunlarını da beraberinde getiriyor. Bunların başında ise insülin direncine bağlı şeker hastalığı geliyor. İnsülin salgısında yaşanan artış, erişkin tipi şeker hastalığının çocukluk çağında gelişmesini hızlandırıyor. Üstelik ailede şeker hastalığı öyküsü varsa, bu risk çok daha yüksek oranlara çıkıyor. Erken fark edilip kilo kontrolü sağlandığında ise bu durumun önüne geçilebiliyor.

Ergenliği olumsuz etkiliyor

Obezitenin çocuklar üzerindeki olumsuz etkileri saymakla bitmiyor. Bir diğer olumsuz sonucu ise üreme sistemi üzerinde gerçekleşiyor. Ergenlik sürecinde olan çocuklar obez olduğunda normal gelişimleri sekteye uğruyor. Kimi zaman erken ergenlik kimi zamansa

geç ergenlik gözlemleniyor. Özellikle de kız çocuklarının adet döngüleri bozularak, sağlıksız bir tablo ortaya çıkarıyor.

Çocuklarda obezite nasıl tedavi edilir?

Söz konusu çocuklar olduğunda obezite tedavisi için ilaç ve cerrahi yöntemler konuşulmaz. Öncelikle çocuğun beslenme ve aile öyküsü dinlenir. Gerekli testler yapılarak bir yol haritası belirlenir. Çocuğun doktor kontrolünde uygun bir beslenme ve egzersiz programıyla zayıflatılması amaçlanır.

Obeziteye karşı önlem almak mümkün mü?

- Fastfood tarzı beslenmeden uzak durulmalıdır,
- Hazır gıdaların tüketimine sınırlama getirilmelidir,
- Daha fazla hareket etmesi teşvik edilmelidir,
- İlgili alanlarıyla ilgili bir spor dalına yönlendirilmelidir,
- Televizyon veya bilgisayar kullanımına sınırlama getirilmelidir,
- Televizyon karşısında yemek yeme alışkanlığı bırakılmalıdır,
- Öğünler atlanmamalı, her öğünde dengeli bir düzen benimsenmelidir,
- Şeker ve tuz tüketimine dikkat edilmelidir,
- Gazlı içeceklerden uzak durulmalıdır,
- Sebze ve meyve yeme alışkanlığı kazandırılmalıdır.