

اثر النظام الغذائي والنشاط البدني الرياضي على الوقاية من مخاطر السمنة عند الاطفال من منظور منظمة الصحة العالمية.

د. هبیر السعيد - جامعة ام البواقي- الجزائر- drsaidhebbir2017@gmail.com

Abstract:

The study aims to identify the phenomenon of obesity, which has become one of the most important health problems of the age to which all segments of society are exposed, from the small to the large, as a result of the lack of health education and nutritional awareness in addition to other environmental factors and the lack of demand for physical and motor activity.

This is due to the lack of movement and irregularity in the practice of physical and sports activities appropriate for each age group, and this is due to the dependence in the lifestyle on computer games, the Internet and watching television, which planted a culture of inactivity and the inability to perform any movement activity, even walking for minutes, which negatively affected the life Young people and children in particular, The bad habits of eating unhealthy and varied meals also contributed, which led to the spread of obesity. Also, the fast food home delivery service made the situation worse because it encouraged the children to eat unhealthy foods.

The researcher recommends practicing physical and motor activities and setting time periods accompanying a healthy diet, and encouraging parents to spread the practice of sports activity for children to close a preventive health culture.

Key words: Diet - Sports physical activity - Obesity - Child - World Health Organization

ملخص:

تهدف الدراسة الى التعرف على ظاهرة السمنة التي اصبحت من اهم مشاكل العصر الصحية التي يتعرض لها كل شرائح المجتمع من صغيرها الى كبيرها، نتيجة للقصور في التنقيف الصحي والوعي الغذائي بالإضافة إلى العوامل البيئية الأخرى وعدم الإقبال على ممارسة النشاط البدني والحركي.

وهذا جراء قلة الحركة وعدم الانتظام في ممارسة الانشطة البدنية والرياضية الملائمة لكل فئة عمرية، ويرجع ذلك الى الاعتماد في اسلوب الحياة على العاب الكمبيوتر، الانترنت ومشاهدة التلفاز مما زرع ثقافة الخمول وعدم القدرة على اداء اي نشاط حركي ولو المشي لدقائق، مما اثر سلبا على حياة الشباب والاطفال على الخصوص، وساهمت كذلك العادات السيئة لتناول الوجبات الغذائية الغير متنوعة والغير صحية مما ادى الى انتشار السمنة المفرطة . كذلك فإن خدمة توصيل الاكلات السريعة للمنازل قد جعلت الأمر أسوأ لأن ذلك شجع الأطفال على تناول الأطعمة الغير صحية .

ويوصي الباحث بممارسة الانشطة البدنية والحركية وتحديد فترات زمنية مصاحبة لحمية غذائية صحية، وتشجيع الاولياء على نشر ممارسة النشاط الرياضي للاطفال لغلق ثقافة صحية وقائية.

الكلمات المفتاحية: النظام الغذائي - النشاط البدني الرياضي - السمنة - الطفل - منظمة الصحة العالمية

مقدمة الاشكالية :

تعتبر السمنة إحدى المشاكل الصحية الشائعة بين شعوب العالم المختلفة خصوصاً الدول النامية , نتيجة للقصور في التثقيف الصحي والوعي الغذائي بالإضافة إلى العوامل البيئية الأخرى وعدم الإقبال على ممارسة الرياضة والنشاط الحركي.

ولا شك أن الغزو الكبير الذي حدث لحياتنا من الكمبيوتر، الإنترنت، القنوات الفضائية، وألعاب الكمبيوتر قد أدى إلى تحول حياة الأطفال وحتى حياة الشباب إلى أسلوب حياة يتسم بالجلوس أغلب الوقت. لقد تزايد تفضيل الناس للجلوس في البيت لمجرد مشاهدة التلفزيون أو اللعب على الكمبيوتر عن قيامهم بأشياء تتطلب النشاط أو الحركة. إن عدم ممارسة الأطفال للرياضة بانتظام وميلهم للجلوس سواء بسبب كسلهم أو بسبب نقص التشجيع والإرشاد من جانب آبائهم لممارسة الأنشطة البدنية قد ينتج عنه أطفال غير أصحاء ويعانون من سمنة مفرطة .

كما تلعب عادات أكل الطفل وكذلك نوعية الأغذية التي يتناولها دوراً في حدوث السمنة المفرطة. على سبيل المثال أكل الطفل لكميات أكثر من اللازم من الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية بدلاً من تناوله الأطعمة الصحية، أو أكل الطفل دون أن يجوع أو أكله أثناء مشاهدة التلفزيون أو عمل الواجبات المدرسية، كل ذلك يؤدي إلى السمنة المفرطة. كذلك فإن خدمة توصيل الأكلات السريعة للمنازل قد جعلت الأمر أسوأ لأن ذلك شجع الأطفال على تناول الأطعمة الغير صحية .

والاشكالية المطروحة كيف يمكن للنظام الغذائي والنشاط البدني ان يساهما في الوقاية من السمنة لدى الاطفال من منظور منظمة الصحة العالمية

1- مفهوم السمنة :

يرى ديفيد ف بيك : " أن السمنة هي الزيادة في كمية الدهون والتي تجعل الجسم غير مألوف عن شكله المثالي فإذا كانت الزيادة في وزن الجسم عن وزنه المثالي بمقدار 15- 18 % فإنها تعنى زيادة في الوزن وإذا كانت البدانة من 20- 29 % فإنها تسمى بدانة متوسطة أما إذا زادت عن 30 % اعتبرت بدانة خطيرة "

ويشير ماكليود وآخرون 1986 إلى "أن البدانة تعنى الزيادة المتراكمة من دهون الجسم عن الاستهلاك".

في حين يرى محمد على البار "أن السمنة تعنى الزيادة في الوزن عن الحد المثالي لوزن الجسم وتعنى البدانة الزيادة في وزن الجسم بمقدار 20 كيلو جرام أو أكثر عن الحد المثالي فإذا كانت الزيادة عن الحد المثالي تصل ما بين 10 إلى أقل من 20 كيلو جرام ((تسمى زيادة في الوزن . أم إذا زادت عن 20 كيلو جرام أو أكثر فأنها تسمى بدانة خطيرة.
علميا:

- هي الزيادة في وزن الجسم تفوق معدلها الطبيعي , وهي الحالة التي يصبح فيها مخزون دهون الجسم كبيرا حيث يؤثر على صحة الانسان.
- تراكم الدهون تحت الجلد وداخل مكونات الجسم ككل بشكل مفرط قد يؤدي الاصابة بالأمراض.
- الزيادة في كمية الطعام الذي يتناوله الفرد مع سوء اختيار انواعه وقلّة المجهود والحركة المبدولة خلال اليوم. (منصور,1993,ص98).

2- انواع السمنة :

تبني علماء الصحة عدة تصنيفات للسمنة وكان عاملها المشترك الدهون وخلاياها ومناطقها في الجسم نذكر منها:
تصنيف ماجد عبد العالي:
التصنيف العمري الذي يعتمد على عمر الفرد الذي تبدا عنده السمنة في الظهور حيث يشمل نوعين:

النوع الاول : يصيب الاطفال حيث تبدا السمنة في الظهور في عمر مبكرة بين الرابعة والحادية عشر وتتميز بكثرة عدد الخلايا الدهنية.
النوع الثاني : وتبدا فيه السمنة في الظهور في العقد الثالث من العمر وتستمر في الزيادة حتى العقد الخامس او السادس حيث يستقر وزن الجسم بعد ذلك ويتميز هذا النوع بتضخم الخلايا الدهنية.

التصنيف الجسدي:

يعتمد على اماكن تراكم الدهون في الجسم فاذا كان ذلك في منطقة الصدر والبطن سي النوع الذكري ,حيث ان هذا النوع شائع بين الذكور .واذا كان في منطقة الحوض السفلية اطلق عليه النوع الانثوي وهو شائع عند الاناث . اما النوع الثالث يتصف بالتناسق حيث تكثر الدهون في جميع اجزاء الجسم . (ابوحامد ,2003 ,ص 78).

3- الأسباب التي تؤدي الى السمنة لدى الاطفال:

- قلة المجهود البدني

اكادت دراسة كل من (جريليو 1994) وبيرنيتيس (1996) ان قلة النشاط البدني والحياة الراكدة الناتجة من التقدم التكنولوجي من العوامل التي تؤدي الى زيادة الوزن لدى الاطفال . حيث انهم يستعملون الاجهزة (السيارات أكثر من المشي واستخدام المصاعد بدلاً من السلالم) ويمضون اغلب اوقاتهم امام التلفاز وشاشة الاعلام الالي عوضاً من اللعب والنشاطات الحركية ذات الفائدة الكبرى.حيث ان تناول الطعام دون القيام بهذه النشاطات يؤدي الى تخزين الدهون والسعيرات الحرارية في جسم الطفل دون حرقها.

اسباب وراثية:

هناك بعض الدراسات أظهرت أن الطفل المولود من أبوين مصابين بالسمنة يكونوا أكثر عرضة للإصابة بالسمنة وقد يرجع سبب ذلك إلى وجود جين موروث معين مسئول عن هذه الظاهرة . وتكون هذه الأسباب أقل أسباب سمنة الأطفال احتمالاً، فتوجد أسباب أخرى أكثر تأثيراً على الأطفال، لكن لا يوجد مانع من وراثة الطفل من احد ابويه.

النظام الغذائي:

تناول الأطفال للوجبات السريعة أو الوجبات ذات السعيرات الحرارية العالية والمليئة بالدهون لها تأثير سيئ على وزن الطفل، فهي تعطي جسم الطفل أكثر مما يحتاجه من سعيرات حرارية، كما تعتبر المياه الغازية مثلاً أحد أهم الأسباب التي تؤدي إلى زيادة وزن الطفل وذلك لأنها غنية بالسعيرات الحرارية والسكريات، كما أكد العلماء ان اهمال تناول وجبة الافطار مثلاً ياتر على التمثيل الغذائي للطفل.

اسباب نفسية:

تعرض الطفل لبعض المشكلات النفسية كالقلق والتوتر وأحياناً بعض حالات الضيق النفسي تدفعه لتناول الطعام بشكل أكبر من المعتاد. مما يائر على الحالة الصحية انطلاقاً من هذه الحالة النفسية اي تفرغ شحنات الغضب والإكتئاب في تناول الطعام .
اسباب مرضية:

بعض الأمراض مثل اضطرابات الغدد الصماء ونقص هرمون الغدة الدرقية وزيادة إفراز الغدة الكظرية والتي تعمل بدورها عل ظهور اضطرابات هرمونية تتسبب في زيادة الوزن , كذلك العلاج بادوية الربو وبعض الامراض لها اثر على السممة حلابو, 2008, ص120
4- أثار (عو اقب) السممة على الاطفال:

- الاثار النفسية:

يعاني الطفل السمين من النظرة الانتقادية من قبل الاخرين وكثرة التعليقات على شكله الجسدي وتصرفاته وحركاته , حيث يشعر انه محط الانظار والسخرية وبالتالي يخفي يحاول ان يخفي عيوب سمته وجسده مما قد يعاني ويشعر بعدم الثقة بالنفس والخجل الاجتماعي وتحقير الذات والقلق والاكتئاب وغيرها من المعاناة النفسية.

- اثار على الجهاز العضلي الهيكلي :

إن الاطفال ذوى الوزن الزائد عادة ما يفقدون القدرة على التحرك العادي ويصبحون شبه معدومي القدرة على تحمل أعباء الحياة اليومية وذلك بسبب صعوبة تحريك وزن الجسمو وصعوبة تحقيق الاحتياجات اللازمة للبناء والنشاط للعضلات و عدم كفاءة الأجهزة الحيوية للجسم.

ويؤكد كل من أندرسون وآخرون 1982 وكوبر وآخرون 1994 أن الطفل البدين يعاني من التهاب المفاصل خاصة مفصل الركبة والقدمين نتيجة للحمل الزائد عليها وتزداد هذه المعاناة كلما زاد الوزن , حيث يشكو الطفل من الآم بهذه المفاصل خصوصا أثناء المشي أو أثناء أداء العمل الذى يتطلب الحركة والوقوف باستمرار أما الآلام التى يشعر بها الشخص البدين فى ظهره ما هي إلا نتيجة للأحمال الزائدة التى تضغط على العمود الفقري وبالتالي توتر العضلات مما يقلل من كفاءتها

- اثار على الجهاز التنفسي والدوري:

يصاحب زيادة الوزن لدى الطفل عادة تراكم الشحوم على القفص الصدري وتحت الحجاب الحاجز وبالتالي يحدث بطء وصعوبة في عملية التنفس مما يقلل من التهوية الرئوية التي يصاحبها قلة الأكسجين في الدم .

ويعانى ايضا من ارتفاع نسبة الدهون في الدم وما يترتب عليها من أمراض القلب والأوعية الدموية . والوزن الزائد لدى الاطفال يمثل غالبا عبئا إضافيا على القلب وهذا العبء يحتاج إلى مزيد من الأكسجين , ولكن عادة ما تكون كفاءة الرئة قد تأثرت بالسمنة ولا تستطيع للاستجابة للمجهود الزائد فتكون المحصلة النهائية ضعف كفاءة الرئة والقلب معا. (محمود,2010,ص25)

5- إحصائيات السمنة في العالم :

- السمنة أصبحت الآن من بين المشاكل الطبية الأكثر انتشارا في العالم التي تؤثر على الأطفال والمراهقين. حوالي 15٪ من المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين 12-20 سنة و الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6-11 سنة يعانون من السمنة .
- زادت السمنة في العالم بأكثر من الضعف منذ عام 1980.
- في عام 2014 أكثر من 600 مليون شخص مصابين بالسمنة.
- كان 41 مليون طفل دون سن 5 سنوات زائدي الوزن و مصابين بالسمنة في عام 2014.
- وفي أفريقيا تضاعف تقريبا عدد الأطفال الزائدي الوزن أو المصابين بالسمنة من 5.4 مليون طفل في عام 1990 إلى 10.6 مليون طفل في عام 2014.
- وفي عام 2014 كان يعيش في آسيا نحو نصف الأطفال الزائدي الوزن أو المصابين بالسمنة دون سن 5 سنوات.
- أمراض القلب والأوعية الدموية النوبات القلبية والسكتات الدماغية الناتجة عن السمنة في المقام الأول التي كانت السبب الرئيسي للوفاة في عام 2012.
- اجريت بحوث في الامارات العربية اظهرت ان 21.5 من الاطفال الذين تتراوح اعمارهم بين 5-17 سنة زائدي الوزن و 13.7 يعانون من السمنة .

- في سنة 1990 45 % من الاطفال الذي يتم تشخيصهم بمرض السكر النوع الثاني يعانون من السمنة .
 - سنة 1992 نسبة الاطفال المصابين بمرض السكر النوع الثاني زادت من 4 % الى 20 % .
 - احصائيات في الولايات المتحدة الامريكية سنة 1996 :
 - 78% لا يمارسون ادنى مستويات النشاط البدني المنصح به من منظمة الصحة العالمية .
 - 25% حاملون جدا ولا يتحركون ابدا .
 - 80 % من مرض السكر مرتبط بالسمنة.
 - 70 % من مرض القلب والشرايين مرتبط بالسمنة .
 - 42 % من سرطان القولون والثدي تم تشخيصهم عند اشخاص يعانون من السمنة . (طوزي , 2001, ص78).
 - 6- الاستراتيجية العالمية بشأن النظام الغذائي والنشاط البدني (منظمة الصحة العالمية)
- طلبت الدول الاعضاء لمنظمة الصحة العالمية اعترافا منها بالعبء الثقيل والمتنامي لالامراض غير المعدية كالسمنة الى المدير العام للمنظمة وضع استراتيجية عالمية بشأن النظام الغذائي والنشاط البدني والصحة عن طريق اجراء تشاورية على نطاق واسع . حيث اجرت مع الدول الاعضاء استشيرت مؤسسات منظومة الامم المتحدة وغيرها من الهيئات الحكومية الدولية فضلا عن ممثلي المجتمع المدني والقطاع الخاص . وقام فريق مرجعي مكون من خبراء دوليين مستقلين من المنظمة يعني بالنظام الغذائي والنشاط البدني عالميا .
- وتتمثل اهم هذه الاستراتيجيات فيما يلي :
- الحد من عوامل الاخطار المتعلقة بالامراض غير المعدية المزمنة التي تظهر نتيجة اتباع نظم غذائية غير صحية وقلة النشاط البدني .
 - رفع المستوى الاجمالي للوعي وزيادة فهم تاثير النظام الغذائي والنشاط البدني على الصحة العمومية والاثر الايجابي الذي تنطوي عليه التدخلات الوقائية .

- تشجيع التنمية والعمل على تعزيز وتنفيذ السياسات وخطط العمل الاقليمية والوطنية الرامية الى تحسين النظام الغذائي وزيادة النشاط البدني , وعلى تلك السياسات وخطط العمل ان تكون مستدامة وشاملة وان تشارك فيها جميع القطاعات بما في ذلك المجتمع المدني والقطاع الخاص ووسائل الاعلام .
- رصد البيانات العلمية والعوامل الاساسية التي تؤثر على النظام الغذائي والنشاط البدني ودعم عملية اجراء البحوث في مجالات عريضة ذات صلة بالموضوع بما في ذلك تقييم التدخلات وتعزيز الموارد البشرية اللازمة لتدعيم الصحة وحفظها في هذا الميدان .
- 7- توصيات المنظمة فيما يخص النظام الغذائي :
 - تشجيع الحكومات على وضع مبادئ توجيهية وطنية بشأن النظام الغذائي تاخذ بعين الاعتبار النتائج العلمية المستقاة من المصادر الوطنية والدولية وتقدم هذه المبادئ النصح بشأن سياسة التغذية الوطنية , حيث يمكن تحديتها على نحو دوري في ضوء التغيرات الطارئة على انماط النظم الغذائية والمعارف العلمية .
 - ينبغي على الحكومات ان تتيح المعلومات الحقيقية للمستهلكين للاختيار بشأن المسائل التي قد تمس صحتهم .
 - ينبغي للدول الاعضاء ان تشكل تحالفات من اجل بث الرسائل المناسبة والفعالة حول النظام الغذائي الصحي والنشاط البدني على نطاق واسع حيث يتسم التثقيف المتصل بالتغذية والنشاط البدني والحصول على المهارات المتصلة بوسائل الاعلام .
 - فيما يخص التسويق والاعلان والرعاية والترويج حيث يؤثر الاعلان عن الاغذية على اختيار الغذاء وعلى العادات الغذائية , فالاعلانات عن الاغذية والمشروبات ينبغي الا تستغل براءة الاطفال , كما ينبغي تجنب اىصال الرسائل التي تشجع الممارسات الغذائية غير الصحية او قلة النشاط البدني وان تشجع الرسائل الايجابية الصحية ووضع اساليب مناسبة متعددة القطاعات للتعامل مع تسويق الاطعمة للاطفال .

- على الحكومات ترويج المنتجات الغذائية المتسقة مع النظام الغذائي الصحي وذلك باتخاذ تدابير اضافية لتشجيع خفض نسبة الملح في الاغذية المصنعة .
- بالنسبة للسياسات الضريبية تؤثر الاسعار على خيارات المستهلكين ويمكن ان تؤثر هذه السياسات الحكومية على الاسعار من خلال فرض الضرائب على المستهلكين مما يؤثر على نظام التغذية.
- وعن السياسات الزراعية فهي كثيرا ما تؤثر على النظام الغذائي الوطني حيث ينبغي على الدول الاعضاء مراعاة التغذية الصحية في سياساتها الزراعية .
- يتعين على الحكومات الوطنية ان تصوغ السياسات وتزفر الحوافز لضمان سهولة رياضة المشي و ركوب الدراجات وغير ذلك من اشكال النشاط البدني وتجسيد المرافق الرياضية والترفيه لمفهوم الرياضة للجميع , حيث ان للسياسات العامة والتشريعات اثرها على الفرص المتاحة للنشاط البدني ولاسيما تلك المتصلة منها بالنقل والتخطيط الحضري وتمويل الرعاية الصحية المتعلقة بالنشاط البدني .
- اما عن تدعيم السياسات والبرامج المدرسية يجب عليها تشجيع الانظمة الغذائية والنشاط البدني وغير ذلك من انواع السلوك الصحي حيث ينبغي ان تشجع المدارس على تزويد الطلاب بالتربية البدنية وان تكون مجهزة بالمرافق والتجهيزات المناسبة وتشجع اعتماد سياسات دعم النظم الغذائية الصحية في المدارس .
- اما مستويات النشاط البدني الموصى بها من اجل الصحة خاصة بالنسبة للاطفال فئة من 5 الى 17 سنة يجب ان تتضمن اللعب والالعاب الرياضية والترفيه والتربية البدنية والتدريب الرياضي والنشاط المدرسي وانشطة المجتمع من اجل تحسين اللياقة القلبية والتنفسية والعضلية وصحة العظام للحد من خطر الاصابة بالامراض غير المعدية وكذا من اجل الصحة الجسدية والنفسية.

(الاستراتيجية العالمية.....2003)

ويرى الباحث: ان ما اوصت به منظمة الصحة العالمية مازال بعيدا عن سياسة الواقع خاصة في الدول الفقيرة والمتخلفة , حيث اصبحت الدول الافريقية لا تمتلك سياسات زراعية وصناعية بشأنها ان ترفع من مستوى النظام الغذائي الوطني , وكذا سياساتها العاجزة عن توفير هياكل ممارسة النشاط البدني الرياضي في مختلف الاطوار حيث عجزت الجزائر مثلا على إدراج التربية البدنية في مرحلة الطور الابتدائي للقضاء على السمنة مثلا.

هذا ولا يمنع الباحث ان يوصي شان النظام الغذائي بمايلي:

- الوصول الى توازن من حيث الطاقة الى وزن صحي .
- الحد من تناول الاغذية الدهنية الغنية بالطاقة بالتحول من استهلاك المواد الدهنية المشبعة الى استهلاك مواد دهنية غير مشبعة والتخلص من الاحماض الدهنية.
- تناول المزيد من الفواكه والخضر والبقول والحبوب غير مزروعة النخالة .
- الاقلال من تناول السكريات الطليقة .
- الحد من استهلاك الملح بالحد من استهلاك جميع مصادره.
- الحد من الانشطة التي تتطلب الحركة كمشاهدة الكومبيوتر .
- يجب تقدير كمية السعيرات الحرارية التي سوف يتناولها الطفل يوميا وفقا لعمره ووزنه .
- ممارسة الاطفال للنشاط البدني في المدارس وفي اماكن التسلية والاماكن الترفيهية اي النشاط الحركي الدائم.

اما فيما يخص علاقة النشاط البدني الرياضي بالسمنة :

فتعد عملية التحكم في الوزن بشكل عام محصلة توازن دقيق بين الطاقة المستهلكة عن طريق الطعام والطاقة المصروفة من خلال النشاط الحيوي وطاقة هضم وامتنصاص الطعام من خلال النشاط البدني الاكثر تفاوتا من بين عناصر الطاقة المصروفة الاخرى .وعلى ذلك فان انخفاض مستوى النشاط البدني من الممكن ان يؤدي بسهولة الى اختلال توازن الطاقة في الجسم وبالتالي حدوث اتران ايجابي يقود في النهاية الى زيادة الوزن وحدوث السمنة . كما ان الوزن وحدوث السمنة لدى الاطفال يمكنها ان تؤدي الى جعل الطفل اقل نشاطا واكثر ميلا الى الخمول البدني . خاصة ان عملية القيام بنشاط رياضي يعد مجهدا لدى البدين

خاصة عندما يتطلب الامر ان يقوم الطفل البدين بحمل حسمه الثقيل من اجل القيام بذلك
النشاط (الهزاع. 2002. ص 19-20).

قائمة المراجع :

- حسين .فكري .منصور. (1993) .كل شئ عن السمنة .الدار العربية للعلوم
القاهرة.
- سرير .ابوحامد. (2002).البدانة مرض العصر .ط1. دار وفاء :2002.
- الإستراتيجية العالمية بشأن النظام الغذائي والنشاط البدني والصحة .جمعية
الصحة العالمية السابعة والخمسون .البند 9/12. من جدول الاعمال المؤقت .ج
9.17/57 افريل 2003.
- سعد .احمد. حلابو. (2008).الغذاء ومكوناته .ط1. مكتبة الشروق الدولية .
القاهرة.
- دانية. محمود .محمود. (2010) .تغذية الانسان .دار دجلة ناشرون
وموزعون. عمان. الاردن.
- محمود .طوزي. (2001). كيف تتخلص من السمنة .دارالنشر والتوزيع .القاهرة.