



دانشگاه هرمزگان



وزارت آموزش و پرورش

اداره کل آموزش و پرورش استان هرمزگان  
معاونت آموزش و پرورش شهرستان میناب



## اقدامات پیشگیرانه و کنترل اضافه وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان

محمد هادی قاسمی<sup>۱</sup>، محمد مهدی قاسمی<sup>۲</sup>، علی قاسمی<sup>۳</sup>

۱- کارشناسی علوم تربیتی، اداره آموزش و پرورش استان زنجان منطقه انگوران

Hadighasemi.0011@gmail.com

۲- کارشناسی علوم تربیتی، اداره آموزش و پرورش استان زنجان منطقه انگوران

Mohammad.mahdi10000@gmail.com

۳- کارشناسی دبیری زبان انگلیسی، اداره آموزش و پرورش استان زنجان ناحیه دو

(Alighasemibors1348@gmail.com)

### چکیده

کودکان به مناسبت ویژگی های خاص این دوران کاملاً آسیب پذیر هستند. چاقی یک بیماری پیچیده و به عبارتی همان مقدار بیش از حد چربی بدن است. چاقی فقط مسئله زیبایی نیست؛ بلکه مشکلی پزشکی است که خطر ابتلا به سایر بیماری ها مانند بیماری های قلبی، دیابت، فشار خون و برخی سرطان ها را افزایش می دهد. دلایل زیادی وجود دارد که برخی از افراد در جلوگیری از چاقی مشکل دارند. معمولاً چاقی در نتیجه ترکیبی از عوامل ارثی، همراه با محیط و رژیم های غذایی شخصی و انتخاب های ورزشی ایجاد می شود. به کسی چاق گفته می شود که شاخص توده بدن او از عدد ۳۰ بالاتر باشد و به فردی دارای اضافه وزن می گویند که شاخص توده بدن او از ۲۵ تا ۳۰ باشد. هدف از پژوهش حاضر اطلاع یافتن از عوارض چاقی و اقدامات پیشگیرانه و کنترل اضافه وزن هست. نتیجه اینکه با اصلاح نوع تغذیه فعالیت های روزانه و داشتن برنامه لازم می توان گام جدی در کنترل وزن دانش آموزان برداشت. روش تحقیق اتخاذی در این پژوهش کیفی-توصیفی بوده و از شیوه های اسناد کتابخانه ای، کتب، مقالات و پژوهش های صورت گرفته در این زمینه بهره جسته شده است.

### واژگان کلیدی: سبک زندگی سالم، پیشگیری، کنترل اضافه وزن

### مقدمه:

امروزه چاقی به صورت یک معضل عمده سیستم های ارائه خدمات بهداشتی محسوب می شود. شیوع چاقی در کودکان ۱۳-۷ ساله کانادایی نیز بین سالهای ۱۹۸۱ تا ۱۹۹۶ برابر شده و از ۵ درصد به ۱۵ درصد افزایش یافته است. (تیلور، ۲۰۰۵). این در حالی است که نتایج مطالعات مختلف صورت گرفته در ایران نیز نشان داده است که شیوع چاقی در کودکان ۶-۱۲ ساله بین ۱۶-۷ درصد است (دورستی، ۲۰۰۵).

عوارض بیماری های متعدد دارای سرمنشا چاقی، هم فرد و هم جامعه را تحت تاثیر قرار میدهند و گاهی تا پایان عمر در فرد باقیمانده و تهدیدی همیشگی برای سلامتی وی به شمار میروند. بیش از ۴۰ بیماری به چاقی منتسب هستند که از اهم آنها، بیماری های قلبی-عروقی، دیابت نوع ۲، سکته مغزی، افزایش فشار خون، اختلالات چربی خون، بیماری های تنفسی، عوارض گوارشی و بیماری های کبدی را میتوان نام برد. اما آنچه که در سالهای اخیر توجه زیادی را به خود معطوف داشته است، گسترش روز افزون چاقی در میان کودکان و نوجوانان میباشد. روند رو به فزونی چاقی در بین کودکان و نوجوانان، محققین را بر آنداشته که بررسی های متعددی را در زمینه عوامل مرتبط با چاقی در کودکان و نوجوانان انجام دهند. یافته های این بررسی ها حاکی از نقش تعیین کننده دوران جنینی و همچنین سالهای نخست زندگی در بروز چاقی در کودکی و نوجوانی بوده اند. فصل تولد، وزن تولد و رتبه تولد در کنار عواملی چون مدت تغذیه با شیر مادر و سن شروع غذای کمکی از جمله عوامل مرتبط با چاقی