

עודף משקל והשמנה בילדות ובגיל ההתבגרות-עד כמה זה באמת קריטי?

הגבלות הקורונה, סגירת המסגרות החינוכיות, חוגי הספורט והפנאי העלו שוב לכותרות בעיה לאומית רחבת היקף, מגפת ההשמנה בילדים ובבני הנוער.

הורים רבים צופים מודאגים מהצד בילדיהם ותוהים עד כמה מידות הגוף ההולכות וגדלות, הרגלי האכילה הרעים וחוסר התזונה המלווה בצפייה ממושכת במסכים, משמעותיים מבחינה בריאותית.

האם יש להם ממה לחשוש?

נראה שבהחלט כן!

ע"פ סקרים שנערכו בשנים האחרונות, 22% מילדי כיתות א' בישראל סובלים מעודף משקל או השמנת יתר. כאשר בודקים את המצב בגיל ההתבגרות הוא אף מחמיר, כ-35% מבני הנוער יענו לקטגוריה של עודף משקל או השמנה. על אף שאין עדיין נתונים רשמיים, מסתמן כי מגפת הקורונה והסגרים הנלווים לה אף החמירו את המצב.

אורח החיים הפחות פעיל כיום, הינו אחת מהסיבות העיקריות לעליה במשקל בגיל צעיר. למעשה 1 מכל 5 ילדים בישראל לא מבצע פעילות גופנית כלל! תופעה שהולכת ומחמירה ככל שמתבגרים.

ילדים ונערים מבליים זמן רב בבית מול הטלוויזיה המחשב והטלפון הנייד, ופחות בחוץ, במגרשי הספורט, בגינה או בפעילות גופנית אחרת.

בנוסף לכך, היצע רב וזמין של מזון מהיר ומשמין, תרבות האכילה בחוץ על חשבון ארוחות משפחתיות ופרסום מתמיד ואגרסיבי למזונות עתירי סוכר וקלוריות המכוון במיוחד עבור קהל יעד זה, תורמים אף הם את חלקם בתופעת ההשמנה בגיל הצעיר.

מבחינה נפשית, עודף משקל עלול לגרום לחוסר ביטחון, לדימוי עצמי נמוך ולבעיות חברתיות כמו שכיחות מוגברת של מצב רוח ירוד, דיכאון, בושה המלווה בהימנעויות חברתיות, הרגלי אכילה מופרעים, תפקוד ירוד בבית הספר, איכות חיים מופחתת וקונפליקטים תוך משפחתיים.

מבחינה בריאותית, כיום ידוע לכל כי ילדים ומתבגרים בעלי עודף משקל אשר לא יטופלו, יהפכו בסבירות גבוהה מאוד למבוגרים שמנים עם תחלואה מוגברת של סוכרת, מחלת לב איסכמית וסוגי סרטן שונים.

בעיות בריאותיות אשר נלוות להשמנה הופכות שכיחות יותר ויותר כבר בגילאים הצעירים: דום נשימה בשינה (פי 6 בהשוואה לבעלי משקל תקין), תסמונת הכבד השומני (ב60% מהנערים בעלי עודף משקל), התבגרות מינית מוקדמת אשר עשויה להיות מלווה בפגיעה בגובה הסופי, תסמונת השחלות הפוליציסטיות אשר עשויה לפגוע בפריון ועוד.

נתונים מישראל ומרחבי העולם מעידים כי בקרב 40% מהילדים בעלי עודף המשקל ניתן למצוא גורם סיכון אחד למחלות לב וכלי דם כמו תנגודת לאינסולין, סוכרת מסוג 2, יתר לחץ דם, או רמת שומני דם מוגברת. בקרב 20% מהילדים בעלי עודף המשקל ניתן למצוא 2 גורמי סיכון ובקרב 5% ניתן למצוא 3 גורמים. ככל שרמת ההשמנה עולה כך יעלה גם הסיכוי להופעתם של גורמי הסיכון.

מה ניתן לעשות כדי לשפר את המצב ולהפחית את הסיכון לתחלואה בבגרות?

לירידה קלה במשקל ישנם יתרונות מטבוליים ובריאותיים ברורים, אך לעיתים אין כלל הכרח לרדת במשקל על מנת להתחיל ולשפר מדדים אלה. למעשה ניתן לשמור על המשקל הקיים ואף לעלות קילוגרמים בודדים, תוך ניצול הצמיחה לגובה בגיל הנעורים, על מנת לשפר את ערכי ה-BMI (מדד המחשב את היחס בין הגובה למשקל) ובכך לשפר את הבריאות.

במחקר משנת 2013 אשר נערך בקרב מתבגרים, נמצא כי ירידה של 8% ומעלה בערכי ה-BMI מלווה בשיפור במדדים בריאותיים בקרב ילדים ובני נוער בעלי עודף משקל והשמנה. לשם המחשה, נער בגובה 1.65 מ' ובמשקל 100 ק"ג, שווה ערך למדד BMI 36.7-, אשר יצליח לשמור על משקלו במשך מספר חודשים בהם יגבה ב-6 ס"מ, יענה להגדרה זו.

בנוסף, פעילות גופנית היא בסיס לאורח חיים בריא ומניעת תחלואה, הן בילד הסובל מעודף משקל והן בילד אשר משקלו תקין. שיפור מדדים בריאותיים כגון הפחתה בגורמי סיכון למחלות לב וכלי דם תתרחש מעצם השיפור בכושר הגופני, גם ללא ירידה במשקל ובאחוזי השומן.

10 צעדים התנהגותיים בדרך אל המטרה (מבלי לספור קלוריות...):

1. בנו לכם סדר יום של ארוחות מסודרות - אכילה מסודרת של 5 ארוחות ביום נמצאה כמפחיתה את הסיכוי להשמנת יתר ומסייעת בצמצום בצריכה של "חטיפים" ו"נשנושים" עתירי קלוריות, שומן וסוכר.
2. אל תדלגו על ארוחת הבוקר - מחקרים מעידים כי ילדים בעלי עודף משקל נוטים לוותר על ארוחת בוקר בהשוואה לילדים בעלי משקל תקין. דילוג על ארוחת הבוקר נמצא כגורם סיכון להשמנה בעיקר בקרב מתבגרים. נראה כי אכילה בשעות הבוקר מפחיתה את צריכת השומן היומית, ומפחיתה את תצורות האנרגיה בארוחות הביניים במהלך המשך היום.
3. הימנעו מאכילה מחוץ לבית - אכילה מחוץ לבית, במיוחד במסעדות מזון מהיר, מקושרת להשמנת יתר, במיוחד במתבגרים. לרוב, מדובר בארוחות אשר כוללת מזון מטוגן עשיר בשומן ובמלח המלווה בשתיית משקאות ממותקים עם צריכת אנרגיה גבוהה. לפיכך, מומלץ לצמצם סגנון אכילה זה ככל האפשר.
4. תגברו צריכה של סיבים תזונתיים - הקפידו לצרוך 5 מנות ירק מדי יום. הירקות עשירים בויטמינים, מינרלים וסיבים תזונתיים החיוניים לבריאות. בנוסף, העדיפו דגנים מקמח מלא, אשר תורמים לתחושת שובע ממושכת ובעלי יתרונות בריאותיים כגון סיוע למערכת העיכול.
5. שתו מים - הימנעו משתייה ממותקת המכילה כמות גדולה של סוכר וקלוריות ואינה תורמת לתחושת השובע. הימנעו ממשקאות ממותקים היא אחת מהפעולות היעילות ביותר בהפחתת סך הקלוריות היומי.
6. הורים - הקפידו על ארוחות משפחתיות - אכילת ארוחות משפחתיות ברוב ימות השבוע מהווה רכיב חשוב במניעת השמנה ובטיפול בה. ארוחה שכזו, מלבד יתרונותיה החברתיים, מאפשרת לכם לקבוע את המגוון אשר מוגש בארוחה ולהוות דוגמה אישית. כך נוצרות הזדמנויות לילדים לטעום מזונות חדשים, ולפתח הרגלי אכילה טובים יותר.
7. הגבילו את הזמן מול המסך (טלוויזיה, טלפון נייד ומחשב) עד שעתיים ביום.
8. שלבו פעילות גופנית כחלק מחיי היום יום - עלייה במדרגות במקום מעלית, עזרה במטלות הבית, הליכה קצרה לבית הספר, חברים או חוגים במקום נסיעה בכלי רכב.
9. הציבו יעד של 60 דק' פעילות גופנית אירובית מדי יום. אין הכרח שהפעילות תתבצע ברצף, ניתן לצבור מקטעים של 10-15 דק' פעילות שישתכמו סה"כ לכ-60 דק' ביום. בחרו פעילויות מהנות בהם תוכלו להתמיד: משחקי כדור, משחקי חברתיים (תופסת, קפיצה בחבל...) ריקוד, רכיבה על אופניים ועוד.

10. שינה - הקפידו על לפחות 7-9 שעות שינה רצופה במהלך שעות הלילה. לחוסר בשעות שינה קשר ישיר להשמנה ועודף משקל.

לסיכום, אימוץ של אורח חיים בריא ופעיל יותר בשילוב של שינויים התנהגותיים, הם המפתח לשיפור בהרכב הגוף ובמדדי הסיכון לתחלואה.

בהשוואה לכל התערבות אחרת, תכניות המשלבות הדרכה תזונתית לצד פעילות גופנית ותמיכה רגשית נמצאו כיעילות ביותר ביצירת שינוי לאורך זמן. באמצעות תכניות מסוג זה תוכלו לשפר באופן משמעותי את בריאותכם ואף לרדת במשקל מבלי לשלב דיאטות קיצוניות אשר סופן לרוב להיכשל.

חגי טל-שחר

המרכז לספורט ובריאות- ביה"ח פוריה

המחלקה לתזונת ספורט-מדיקס ת"א