

افزایش پدیده چاقی کودکان به دلیل همه‌گیری جهانی کووید ۱۹

دانشکده سلامت عمومی دانشگاه کلمبیا

۳ آوریل، ۲۰۲۰

ترجمه: معصومی

چکیده:

دانشمندان حوزه سلامت عمومی پیش‌بینی می‌کنند که تعطیلی مدارس به دلیل همه‌گیری جهانی کووید ۱۹، اپیدمی چاقی در میان کودکان را در ایالات متحده بالا می‌برد. دکتر اندرو راندل استادیار دانشکده سلامت عمومی دانشگاه کلمبیا و همکارانش پیش‌بینی می‌کنند که تعطیلی مدارس به دلیل ویروس کووید ۱۹، امسال زمان نرفتن به مدرسه برای کودکان را دوبرابر می‌کند و عوامل خطر را برای اضافه وزن در کودکان در طول تعطیلات تابستان بالا می‌برد.

در بسیاری از مناطق ایالات متحده، همه‌گیری جهانی کووید ۱۹ مدارس را به تعطیلی کشانده است و انتظار نمی‌رود برخی از این نظام‌های آموزشی سال تحصیلی را دوباره از سر بگیرند. تجارب موجود در هنگ کنگ، تایوان و سنگاپور حاکی از آن است که در صورت برداشته شدن قوانین فاصله‌گذاری اجتماعی، سرعت انتشار آن را افزایش می‌دهد.

در حالی که مطالب زیادی درباره غذای نامناسب و عدم فعالیت بدنی در مدارس نوشته شده است، داده‌ها حاکی از آن است که کودکان در طول ماه‌های تابستان و زمانی که مدرسه نیستند، به صورتی غیر سالم افزایش وزن پیدا می‌کنند. افزایش وزن ناسالم در طول تعطیلات تابستان در کودکانی که از قبل اضافه وزن دارند، بیشتر مشهود است.

راندل، پژوهشگر حوزه پیشگیری از چاقی در کودکان، می‌گوید: «در حالی که کودکان در هنگام بیماری کووید ۱۹ دیگر به مدرسه نمی‌روند، پیامدهای بلند مدت افزایش وزن در کودکان در این مدت پیش روی آنهاست. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که افزایش وزن در ماه‌های تابستان در طول سال تحصیلی کاهش پیدا نمی‌کند و تا

تابستان سال بعدی باقی می‌ماند. وقتی کودک، چاقی را حتی در سنین پایین تجربه می‌کند، تا سنین میان‌سالی در معرض خطر بالاتری از افزایش وزن ناسالم‌تر قرار دارد.»

ماندن در خانه در طول همه‌گیری ممکن است باعث چاقی شود

در حالی که خانواده‌ها به خرید بیش از اندازه غذا روی آورده‌اند چنین به نظر می‌رسد که غذاهای فرآوری شده و پر کالری و آماده را بیشتر ترجیح می‌دهند. در رابطه با فعالیت بدنی، فاصله‌گذاری اجتماعی و دستورها برای در خانه ماندن، فرصت‌های تمرین و ورزش را به ویژه برای کودکان در مناطق شهری که در آپارتمان‌های کوچک زندگی می‌کنند کاهش داده است. انتظار می‌رود فعالیت‌های بدون تحرک و تماشای تلویزیون دیگر صفحات نمایش، با دستورات فاصله‌گذاری اجتماعی افزایش یابد. داده‌های موجود نشان می‌دهد استفاده از بازی‌های آنلاین ویدیویی در حال افزایش است. تماشای بیش از حد صفحات نمایش با اضافه وزن/چاقی در دوران کودکی همراه است، احتمالاً به دلیل مشکل دوگانه زمان بی‌تحرک ماندن و ارتباط بین زمان صفحه نمایش و میان‌وعده‌های پر کالری، این خطر افزایش می‌یابد.

چگونه می‌توان از بروز چاقی در کودکان هنگام بیماری همه‌گیر کرونا جلوگیری کرد

نویسندگان، چندین مداخله و دستورالعمل را برای کاهش عوامل خطر افزایش وزن ناسالم در زمان تعطیلی مدارس ارائه می‌دهند:

- سختگیری‌های برخی مدارس باعث می‌شود که کودکان در مدرسه یا در مسیر سرویس مدرسه از غذاهای آماده استفاده کنند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که ناامنی غذایی با افزایش وزن در میان کودکان ارتباط تنگاتنگی دارد. برطرف ساختن ناامنی غذایی برای کودکان فواید سلامتی بلند مدتی برای آنان دارد.
- بازارچه محصولات کشاورزی که در آن اغلب محصولات محلی به همراه غذاهای متنوع اقوام مختلف آماده و عرضه می‌کنند. به همین شیوه شهرها و استان‌ها باید این بازارچه‌های محلی را به عنوان یکی از اساسی‌ترین ارائه‌دهندگان غذای سالم با رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی در نظر بگیرند. مصرف

غذاهای ارگانیک و سالم یکی دیگر از این راهبردها است و فراهم آوردن غذای سالم در بازارهای محلی می‌تواند به این امر کمک کند.

- با توجه به اینکه مدارس ظرفیت آموزش از راه دور خود را گسترش می‌دهند، آنها باید کلاس‌های ورزش و تربیت بدنی را نیز در اولویت قرار دهند، آنها می‌توانند با ارائه برنامه‌های درسی در خانه برای فعالیت‌های بدنی و یا تصاویر کلاس‌های ورزشی که به صورت زنده از طریق اینترنت در حال پخش است این کار را بکنند.

راندل می‌گوید: «بیماری همه‌گیر جهانی کووید ۱۹ که باعث بیماری و مرگ و میر بسیاری از انسان‌ها شده، نظام‌های مراقبت‌های بهداشتی را تحت فشار بسیار زیادی قرار داده، و بسیاری از مناطق آموزشی را به تعطیلی کشانده است. در حالی که همه در تلاشند که تأثیرات ناشی از آن را به حداقل برسانند، یافتن راه‌هایی برای جلوگیری از تأثیرات طولانی مدت آن، از جمله خطر جدید افزایش چاقی در میان کودکان بسیار مفید خواهد بود.»