



PHÒNG CHỐNG THỪA CÂN - BÉO PHÌ LỬA TUỔI HỌC ĐƯỜNG



Chế độ dinh dưỡng
hợp lý: ăn đúng giờ
theo bữa; đa dạng
thực phẩm; không ăn
thức ăn ngọt, béo...



Tăng cường vận động
thể lực: đi bộ; tham gia
các môn thể thao .
Hạn chế ngồi xem tivi,
chơi trò chơi điện tử,...

Không nên bắt trẻ học
quá nhiều,
tạo điều kiện để trẻ có thể
vui chơi, vận động sau
những giờ học căng thẳng.



Ngủ đủ trung bình từ
8 – 10 tiếng mỗi ngày



Thường xuyên theo dõi
cân nặng, chiều cao
của trẻ để có biện pháp
can thiệp kịp thời.



HỆ LỤY THỪA CÂN BÉO PHÌ Ở TRẺ VÀ BIỆN PHÁP PHÒNG NGỪA

Trẻ bị béo phì có nguy cơ mắc các bệnh như người trưởng thành nhưng có thể nặng hơn do thời gian kéo dài, ảnh hưởng đến nội tiết và tâm lý của trẻ. Xây dựng chế độ dinh dưỡng hợp lý, ngủ đủ giấc, không bắt trẻ học quá nhiều, tạo điều kiện để trẻ có thể vui chơi, vận động, ... là những việc cần làm để phòng ngừa thừa cân béo phì ở trẻ.

Chế độ dinh dưỡng không hợp lý, lối sống ít vận động là nguyên nhân dẫn đến thừa cân béo phì ở trẻ

Chế độ ăn giàu chất béo, đậm độ năng lượng cao có mối liên quan chặt chẽ với sự gia tăng tỷ lệ thừa cân béo phì. Khi khẩu phần năng lượng ăn vào vượt quá nhu cầu năng lượng của cơ thể dẫn đến năng lượng dư thừa được chuyển thành mỡ tích lũy trong các tổ chức/mô cơ thể.

Thói quen ăn nhanh, không nhai kỹ thức ăn, hay ăn vặt, sử dụng thức ăn nhanh (fast food), thích ăn ngọt, không ăn sáng, hay ăn nhiều vào buổi tối, đặc biệt là trước khi đi ngủ, ... cũng là nguyên nhân dễ dẫn đến thừa cân béo phì ở trẻ.

Lối sống tĩnh tại như ít tập luyện thể dục thể thao, dành nhiều thời gian xem tivi, chơi trò chơi điện tử, ... cũng là một trong các nguyên nhân dẫn đến tình trạng thừa cân béo phì.

Ngoài ra, cũng có 10% trẻ bị thừa cân béo phì do những bệnh lý bẩm sinh di truyền có bất thường gen.

Trẻ bị thừa cân béo phì có nguy cơ mắc các bệnh mạn tính khi trưởng thành

Trẻ béo phì có nguy cơ mắc các bệnh như người trưởng thành nhưng có thể nặng hơn do thời gian kéo dài, ảnh hưởng đến nội tiết và tâm lý của trẻ, bao gồm các vấn đề về tâm lý, tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch, chuyển hóa bất thường glucose, rối loạn gan mật - đường ruột, khó thở khi ngủ.

Ảnh hưởng tâm lý xã hội: Khi trẻ bắt đầu đi học, trẻ sẽ dễ bị tự ti do bạn bè trêu ghẹo, chế giễu, dẫn đến chán chường, không muốn đi học. Dần dần các em trở nên thụ động, thiếu linh hoạt và cô đơn vì không có bạn, lâu dài sẽ dẫn đến trầm cảm. Tình trạng béo phì ở trẻ em thường kéo dài đến hết giai đoạn thiếu niên, ảnh hưởng đến sức khỏe và giảm thành công trong học tập nếu như không có các biện pháp kiểm soát việc ăn uống và vận động thể lực.

Yếu tố nguy cơ của bệnh không lây nhiễm, các vấn đề về chuyển hóa: tình trạng kém dung nạp glucose, kháng insulin (nặng hơn là bệnh đái tháo đường), rối loạn chuyển hóa, tăng huyết áp, xơ vữa mạch máu, nhồi máu cơ tim, gan nhiễm mỡ... Tình trạng sỏi trong gan, gan nhiễm mỡ sớm có thể xảy ra do tiêu thụ lượng lớn đường fructose và chất tạo ngọt High fructose corn syrup (HFCS) có trong nước có ga và các loại thực phẩm đóng hộp. Trẻ thừa cân béo phì có thể không có biểu hiện bệnh ở thời điểm hiện tại nhưng khi trưởng thành có nguy cơ mắc các bệnh mạn tính không lây như các bệnh tim mạch, đái tháo đường, gan nhiễm mỡ, ...

Biến chứng về giải phẫu: trẻ em béo phì có thể gặp các biến chứng về giải phẫu, nghiêm trọng nhất là bệnh Blount (một dị dạng xương chày do phát triển quá mạnh), dễ bị bong gân mắt cá chân.

Các biến chứng khác

Thoái hóa khớp, đau thắt lưng: khi trọng lượng cơ thể tăng thì sức nặng đè lên các khớp càng lớn dẫn đến các khớp này sớm bị tổn thương, gây đau đớn và khó khăn trong vận động, sinh hoạt hàng ngày.

Ảnh hưởng đến hệ hô hấp: giảm thông khí, khó thở khi ngủ. Tình trạng khó thở khi ngủ có thể gây ra chứng thở quá chậm, trường hợp nặng có thể dẫn đến tử vong.

Xây dựng chế độ dinh dưỡng hợp lý và tăng cường vận động để phòng ngừa thừa cân béo phì ở trẻ

Xây dựng chế độ dinh dưỡng hợp lý cả ở trường học và ở nhà. Cho trẻ ăn đúng giờ theo bữa, đảm bảo đa dạng thực phẩm, đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng theo lứa tuổi. Không cho trẻ ăn quá nhiều thức ăn ngọt (bánh kẹo, nước ngọt, chè, kem, ...), thức ăn béo (trà sữa, thức ăn nhanh, đồ chiên, xào, mỡ động vật, ...).

Không nên bắt trẻ học quá nhiều, tạo điều kiện để trẻ có thể vui chơi, vận động sau những giờ học căng thẳng, thông qua các hoạt động đơn giản như đi bộ đến trường, tham gia các môn thể thao (nhảy dây, đá bóng, cầu lông, ...), làm các công việc nhà (quét nhà, lau dọn nhà cửa, ...).

Hạn chế cho trẻ ngồi lâu xem tivi, chơi trò chơi điện tử trên máy tính, điện thoại.

Trẻ cần được ngủ đủ trung bình từ 8 - 10 tiếng mỗi ngày.

Thường xuyên theo dõi cân nặng, chiều cao của trẻ để có biện pháp can thiệp kịp thời, dự phòng thừa cân béo phì.

Nguồn HCDC