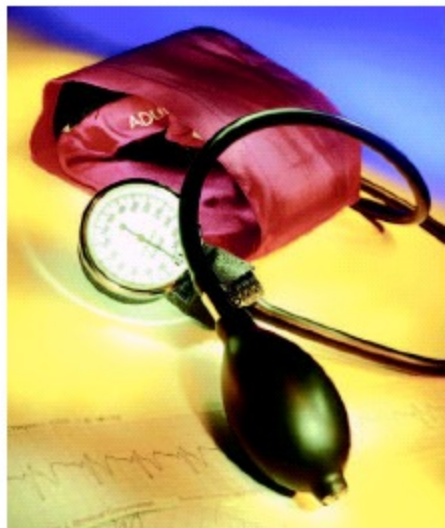


החברה האמריקאית למחלות לב:

השמנה מהווה גורם מוביל לעליית לחץ דם בילדים



מתחושת האשמה של ההורים נובעת מכך שהם חשים אחריות לכך ש'הורישו' את הגנים לילדיהם. ההורים חוששים להעיר לילדיהם על הרגלי האכילה הלקויים שלהם, והם בוחרים באופציה הקלה ולא מדברים על הנושא."

מחקרים עדכניים כבר הוכיחו כי עודף משקל בגיל 9 מגדיל את הסיכון להתקף לב בעתיד, וכי אפילו עודף משקל בגיל שנתיים יכול לחזות השמנה בעתיד. "כדי לדעת אם הילד שלך סובל מהשמנה", מציינת ד"ר רזיאל, "יש להתייעץ עם רופא הילדים. ניתן גם להיעזר בטבלאות גובה ומשקל המתאימות לילדים".

חשוב לחנך את הילדים מגיל צעיר לשנות מים במקום משקאות ממותקים, לצרוך ירקות ופירות, לאכול ארוחת בוקר, לאכול לחמים מחיטה מלאה ולעסוק יותר בפעילות, וכך למנוע השמנה בבגרות.

מוקדמת של טרשת עורקים וסיכון מוגבר להתקפי לב כבר בגיל המוקדם.

"ילדים אוכלים כיום הרבה יותר ג'אנק פוד מבעבר, עוסקים פחות בפעילות גופנית וחווים הרבה יותר מתחים מאשר בדורות הקודמים. כל אלו יחדיו גורמים לעליה במימדי ההשמנה ובלחץ הדם כבר בילדות".

לדברי החוקרת הראשית של המחקר, ד"ר דין ציטס מבית הספר לרפואה שבאטלנטה, מימדי ההשמנה בילדים עולים בארה"ב בעשורים האחרונים, השמנה בטנית מזרזת הופעת יתר לחץ דם בילדים. בארה"ב הוקם אירגון המש" ותף לקרן קלינטון והחברה האמריקאית למחלות לב, בשם "ברית הדור הבריא יותר" שמטרתו לפעול לצמצום מימדי ההשמנה בילדים עד 2010 כדי להבטיח שילדי הדור הבא לא יסבלו מנזקי ההשמנה. הברית פועלת בארבעה מישורים: העלאת תוכניות בריאות בבתי הספר, פעילות בקרב תעשיית המשקאות והמזון, נגישות ומודעות בקרב שירותי הבריאות וכן פעילות בתנועות הנוער.

ד"ר אסנת רזיאל מציינת: "פעמים רבות קשה להורה להבחין בעודף המשקל של ילדו או להגדיר את בנו כסובל מהשמנת יתר. הורים לילדים הסובלים מהשמנת יתר נמצאים בנקודה רגישה בעצמם בנוגע לבעיה של ילדם. חלק

■ ד"ר אסנת רזיאל מנהלת מלב"י: "כל עליה של סנטימטר אחד בהיקף המותניים בילדים כחכה בעליה של 10% בלחץ הדם" ■

מחקר חדש המתפרסם ע"י החברה האמריקאית למחלות לב, מצביע על עלייה במספרם של הילדים בארה"ב הסובלים מיתר לחץ דם במקביל לעלייה במימדי ההשמנה. לדברי החוקרים, ההשמנה היא הגורם העיקרי לעליית לחץ דם בילדים.

במסגרת המחקר, המתפרסם בכתב העת Circulation עקבו החוקרים אחרי יותר מ-29 אלף ילדים וילדות בגילאי 8-17 בין 1963 ל-2002. המימצאים מעלים כי בארבע השנים האחרונות עלה מספרם של הילדים בארה"ב הסובלים מיתר לחץ דם גבוה מ-2.7% ל-3.7% ובמספרים, מדובר בגידול של 410 אלף ילדים נוספים הסובלים מלחץ דם גבוה. גם שיעור יתר לחץ דם גבולי עלה מ-7.7% ל-10% אחוזים. ד"ר אסנת רזיאל כירורגית מומחית בניתוחי הרזייה, מנהלת מלב"י המרכז לטיפול בהשמנת יתר מתחם אסותא, מציינת כי כל עליה של סנטימטר אחד בהיקף המותניים בילדים כרוכה בעליה של 10% בלחץ הדם. עליית לחץ הדם בילדות מסכנת את הילדים בהתפתחות