

# "15.5% מהאוכלוסייה הבוגרת מוגדרת כשמנה"

יתר, או לשכוח לאכול. מלחמה יוצרת כל כך הרבה מתח שצריך לפרק ולכן אני ממליצה לחזור לשגרה עם ספורט, שגם שורף קלוריות וגם משחרר מתחים."

● ג'אנק פוד וטלוויזיה הם הבעיות העיקריות?

"הסיבות הן בעיקר אכילת יתר וחוסר פעילות גופנית. העולם המערבי כל כך התקדם שלכל מקום אנחנו נוסעים ברכב,

מבלים שעות רבות מול הטלוויזיה או בישיבה מול המחשב ועולים במעלית. לכן, במהלך היום אנחנו שורפים פחות אנרגיה. בנוסף יש נגישות למזון מהיר שרובו לא דיאטטי, והנגישות אליו גורמת לפיתוי עז. גם המחירים של מזון מהיר הם יותר זולים, כך שאדם בוחר לקנות אוכל יותר זול מאשר לשבת במסעדה ולאכול סלטים, או ארוחה דיאטטית איכותית שעולה הרבה יותר. קצב החיים המהיר והמתחים הרבים, במיד

חד במזרח התיכון ואצלנו בארץ, גורמים לאנשים שלא לתכנן את סדר הארוחות שלהם באופן אידיאלי, כל זה גורם להתפשטות מגיפת ההשמנה גם בארץ.

15.5% מהאוכלוסייה הבוגרת בישראל מוגדרת כשמנה."

● רשתות המזון המהיר מודעות לנתון הזה ומציעות תפריטים שכוללים סלטים רווי חסה ויוגורטים.

"ברשתות יודעים שלאכול כל יום את המזון המהיר זה לא בריא ולכן הם נאלצים להכניס אלטרנטיבות. זאת בסופו של דבר תחרות מאוד בריאה שהיא תוצאה של קהל שמחפש מוצ

רים לא משמינים. כדאי לחברות המזון המהיר לספק את זה."

● מי הבי מועד להשמין וצריך להקפיד במיוחד? "המצב הוא הכי חמור בקרב הילדים. ישראל היא מקום 7 בעו

לם בהשמנת ילדים, כשיש 18 אחוז ילדים שמנים. רוב הסיכויים הם שילד כזה יגדל להיות מבוגר שמן, כך שצופים שבשנים הקרובות אחוזי ההשמנה רק ילכו ויעלו. אנחנו נהגנו לשחק בחוץ קלאס וגומי. הילדים של היום צופים המון בטלוויזיה, חשו

פים לפרסומות לחטיפים, ודברי מתיקה, וגם אוכלים אותם תוך כדי צפייה. נורא חשוב לקרוא לילדים לשחק הרבה בחוץ, לרוץ, להיות בפעילות, להגביל את הישיבה מול מחשב וטלוויזיה. הילדים שלה היום לא שמים לב שהם כל הזמן אוכלים."

● רטטים נוספים ב: [www.hashmana.co.il](http://www.hashmana.co.il)

ל ראשונה יש יותר שמנים מרעבים בעולם, כך לפחות נטען בכנס בינלאומי של האיגוד לכלכלת הקלאות באוסטרליה.

על פי הנתונים, לראשונה בהיסטוריה, יותר ממיליארד אנשים סובלים מעודף משקל או מהשמנת יתר בהשוואה ל-800 מיליון שסובלים מרעב או מתת תזונה.

● ד"ר אסנת רזיאל, רופאה בירורגית מומחית, מנהלת מלביי, מרכז לטיפול בהשמנת יתר, מה המלחמה בלבנון עשתה למשקל שלנו? "על פי הסקר שלנו, 17% מתושבי הצפון העלו במשקל כתוצאה מהמלחמה, 12 אחוז מתושבי הצפון הרוזו כתוצאה מהמתח.



צילום אילוסטרציה: בלומברג ישראל היא מקום 7 בעולם בהשמנת ילדים

אם נוסף את הכל ביחד, נגלה ששליש שינו את משקלם במהלך המלחמה. אחד הרברים שמשתנים בתקופות של לחץ זה התיאון, יש כאלה שמצב הלחץ מתבטא אצלם באובדן תאבון מוחלט ויש כאלה שכדי לשחרר לחץ - פונים לאוכל כמעין נחמה ואוכלים כמויות מופרזות."

● האם תופעת ההשמנה בישראל מחוזה סכנה ממשית? "ההשמנה היא אחת מהצרות הגדולות של המאה הנוכחית, אנשים נלחמים בשיגיים לשמור על משקל גוף תקין, האוכלוסייה בארץ מאוד מחונכת להרגלי תזונה נכונים, להליכה ולעיסוק בספורט. בשנים האחרונות אנחנו רואים אנשים שיוצאים לצעות ארוכות בחוצות העיר. המלחמה בין היתר 'כלאה' אנשים במשקלם לתקופה של חודש ומנעה עיסוק בספורט, כשהראגה לקרובי המשפחה רק הוסיפה על הנטייה לקיצוניות: או לאכילת