

## ما علاقة الحرمان من الطعام في الطفولة باكتساب الوزن؟



تعبيرية

وكالات - الإمارات 71  
تاريخ الخبر: 2023-01-24

السمنة من أسوأ المشاكل التي قد يتعرض لها الإنسان، فهي تتسبب بمشاكل صحية كثيرة تؤثر على الحياة اليومية لم يعاني منها.

وتعتبر السمنة في مرحلة الطفولة تحدياً أسوأ بكثير، ومن الحالات الطبية الخطيرة والمقلقة، لأن أي زيادة بسيطة في الوزن ستقود الطفل إلى مواجهة مشاكل صحية وأمراض كانت في يوم من الأيام خاصة بالأشخاص البالغين مثل الضغط والكوليسترول، أما في الوقت الحالي أصبحت البدانة مشكلة متفاقمة بين الأطفال، وقد تكون مسؤولة عن التسبب بـ:

وهناك عدة أنواع من السرطان، بما في ذلك سرطان الثدي والمبيض والمريء والمعدة والبنكرياس والقولون والمستقيم والبروستاتا، وفقاً لموقع "دويتشه فيله" الألماني.

- سكتة دماغية.

- ضغط دم مرتفع

- توقف التنفس أثناء النوم

- داء السكري من النوع 2

- هشاشة العظام

وأيضاً، قد يتعرض الأطفال المصابون بالسمنة للمضايقة أو التنمر من أقرانهم. ويمكن أن يؤدي هذا إلى فقدان تقدير الذات وزيادة خطر الإصابة بالاكتئاب والقلق. بحسب ما نشره موقع (ميديكال إكسبرس).

**سوء استخدام الطعام**

يحدث ذلك عند حرمان الطفل من تناول الطعام بشكل قطعي أو تقديم نوع معين من الطعام (غالباً الحلويات) كنوع من المكافأة. فعند حرمان الطفل أو عقابه بمنعه من تناول أطعمة يحبها، يزيد من رغبته في تناولها وقد يلجأ الطفل بتناولها بكميات كبيرة جدًا خفية.

**الحرمان من الطعام قد يتسبب بالسمنة**

وقد كشفت دراسات وأبحاث أن الحرمان من الطعام في مرحلة الطفولة قد يؤدي إلى السمنة. فقد وجدت دراسة أجريت في عام 2017 أن الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 8 و10 سنوات ويعيشون في منازل لا تتوفر فيها الأطعمة الصحية بسهولة، هم أكثر عرضة للإصابة بالسمنة بخمس مرات من أولئك الذين يعيشون في منازل بها طعام كاف.

وكشفت نتائج الدراسة، أن الأطفال في الأسر التي تواجه مشكلة ندرة الغذاء، يأكلون الطعام عندما لا يكونون جائعين، وكانوا أكثر عرضة لتناول خمس وجبات خفيفة أو أكثر في اليوم.

وهذا ما يسمى "فرضية التأمين". النظرية هي أن الأشخاص الذين لا يمكنهم الحصول على

الطعام بشكل منتظم، يأكلون أكثر عندما يتوفر الطعام لتخزين الطاقة ولتجنب الجوع عند انقطاع الطعام.

وفي دراسة أخرى أجريت في المملكة المتحدة تبين أن النظام الغذائي للأشخاص الذين لا يستطيعون الحصول على طعام صحي كان غنيا بالكربوهيدرات، مع كميات أقل من الألياف والبروتين مقارنة بالأشخاص الآخرين في الدراسة، الأمر الذي يرتبط بزيادة الوزن.

إلى جانب ذلك، كانت الفجوات الزمنية بين مواعيد الأكل عند الأشخاص الذين يعانون من انعدام الأمن الغذائي غير منتظمة عند مقارنتها بأولئك الذين لا يواجهون مشكلة بتأمين الغذاء. فقد كان الحفاظ على فترات منتظمة بين الوجبات أمرا صعبا.

وخلصت الدراسة إلى أن ممارسات الأكل التي تنتج عن الحرمان من الطعام هي من أهم العوامل التي يمكن أن تؤدي إلى السمنة. بحسب ما نشره موقع (ناشونال لايبيراري أو ميديسن).

## "الأكل العاطفي"

قد تؤدي الخسائر العاطفية لطفولة تعيش في فقر إلى السمنة أيضا. وتشير الدراسة إلى أن الدخل المنخفض، وعدم القدرة على الحصول على الطعام المغذي أو تحمله، والضغط الناجم عن نقص الدخل والغذاء يخلق بيئة نفسية وعاطفية سلبية للأطفال.

وبمرور الوقت يمكن أن يؤدي ذلك إلى السمنة. ومن إحدى طرق حدوث ذلك الإفراط في تناول الطعام للتعامل مع الاجهاد، ما يُعرف بـ "الأكل العاطفي"، أي عندما نستخدم الطعام لتهدئة أنفسنا أو لجعلنا نشعر بتحسن.

ويتأثر الأطفال بذلك بشكل خاص لأنهم في طور تطوير عادات ستستمر حتى مرحلة البلوغ. إذا أكل الأطفال أطعمة مريحة لتقليل الضيق وأصبحت هذه عادة، فسيستخدمون نفس الإستراتيجية للاستجابة للتوتر في المستقبل. وبمرور الوقت، قد يؤدي ذلك إلى السمنة.



UAE71NEWS