



मुलांमधील स्थूलता

डॉ. प्रभा आचार्य

बा लवयीन स्थूलता ही राष्ट्रीय आणि आंतरराष्ट्रीय पातळीवरील सार्वजनिक आरोग्याची मुख्य समस्या आहे.

काही दशकांपूर्वी, बालवयीन स्थूलता हा वादाचा मुद्दा नव्हता. आपल्या आजी-आजोबांनी आणि पालकांनी कधी त्यांच्या शाळकरी मुलांचं, त्यांच्या मित्रमैत्रिणींचं किंवा त्यांच्या संपर्कात येणाऱ्या कुठल्याही मुलाचं वजन विचारलं नाही. त्यांची मुलं सकस आहार घेत असत आणि दिवसभर बाहेर खेळत असत. पण त्या काळाच्या तुलनेत आता बालवयीन वजनाच्या समस्येचं रूप खूपच बदललं आहे.

फास्ट फूड, व्हिडीओ गेम्स यामुळे आपल्या मुलांची आयुष्यं सुस्त झाली आहेत आणि त्याचा परिणाम म्हणून त्यांचं वजन प्रमाणाबाहेर वाढतंय किंवा ती स्थूल होत आहेत.

आज बालवयीन स्थूलता ही एक जटील आरोग्यविषयक समस्या आहे. ती, मुलाचं वजन त्याच्या/तिच्या वय आणि उंचीच्या प्रमाणात आवश्यक असलेल्या योग्य वजनापेक्षा खूप जास्त असेल तर



उद्भवते. मुलांमधील वजनवाढीची कारणं ही प्रौढांसारखीच आहेत. स्थूलतेचा मुलांच्या तबबेतीवर आणि मानसिकतेवर वाईट परिणाम होतो.

प्रमाणापेक्षा जास्त वजन असलेली किंवा स्थूल मुलांना प्रमाणापेक्षा जास्त वजन असलेली किशोरवयीन आणि प्रौढ मंडळी होण्याचा धोका जास्त असतो. तसंच त्यांना

आयुष्याच्या उत्तरार्धात हृदयविकार आणि मधुमेह होण्याचाही अधिक धोका असतो.

बालवयीन स्थूलतेची समस्या मुलांना आणि त्यांच्या पालकांना सकस आहाराबद्दल माहिती देऊन आणि त्यांना शारीरिकदृष्ट्या कार्यक्षम होण्यास उत्तेजन देऊन कमी केली जाऊ शकते.

बालवयीन स्थूलतेची कारणं म्हणजेच विविध घटकांचं मिश्रण असतं, पण ही स्थूलता मुख्यत्वे आहार आणि खर्च होणारी ऊर्जा यांच्यातील असमतोलमुळे उद्भवते. बालवयीन स्थूलतेचा धोका वाढवणाऱ्या घटकांमध्ये पुढील गोष्टींचा समावेश होतो:

१) खाण्यापिण्याच्या रोगट सवयी:

खाण्यापिण्याच्या अनियमित सवयी, वारंवार तळलेले अन्नपदार्थ आणि फास्ट फूड यांचे सेवन, कोलासारख्या पेयांचे अतिसेवन, शुद्धीकृत (रिफाईंड) पदार्थांचे अतिसेवन, फळं आणि भाज्या न खाणे.

हल्ली अधिकाधिक लहान मुले आणि



किशोरवयीन मुले खाण्यापिण्याच्या वाईट सवयींची शिकार होत आहेत आणि त्यांचा कल सकस आहाराऐवजी फास्ट फूड खाण्याकडे वाढतो आहे. फास्ट कर्बोदके आणि चरबीयुक्त पदार्थांनी समृद्ध असं हे जंक फूड हे बालवयीन स्थूलतेचं मुख्य कारण समजलं जातं. परंतु अजूनही किशोरवयीन मुले हे खाद्यपदार्थ खात असल्याने अशा खाद्यपदार्थांपासून मुलांना दूर ठेवण्यासाठी शासनाने उचललेल्या पावलांचा काही परिणाम दिसून येत नाही.

२. बैठी जीवनपद्धती, शारीरिक श्रमांचा अभाव

शारीरिक श्रमांचा आणि व्यायामाचा अभाव हे मुलांचं वजन वाढण्यामागे असलेले आणखी एक कारण आहे. हल्ली, मुलं त्यांचा बराचसा वेळ व्यायामाऐवजी टीव्हीच्या पुढ्यात किंवा गेम्स खेळण्यात घालवतात ज्याची परिणती त्यांचं वजन वाढण्यात होते.

३. झोप

झोपेचा अभाव हेदेखील बालवयीन स्थूलतेचं महत्वाचं कारण आहे. ज्या मुलांची झोप पूर्ण होत नाही त्यांच्यामध्ये घेलिन हे पोटोटून स्त्रवणारं संप्रेरक - जे भुकेस कारणीभूत असतं ते जास्त प्रमाणात दिसून येतं. ज्यामुळे ती जास्त खातात. त्याचप्रमाणे, झोपेच्या अभावाचा भुकेची जाणीव थांबवणाऱ्या लेप्टिन या संप्रेरकच्या कमी झालेल्या पातळीशीसुद्धा संबंध आहे. लेप्टिनच्या कमी पातळीचा अर्थ असा होतो की, मुलाला खाणं कधी थांबवायचं ते कळत नाही ज्यामुळे त्याच्या वजनात भर पडते.

४. जनुकीय घटक

स्थूलतेच्या बाबतीतही जनुकीय घटकांचा विचार केला जातो. म्हणजेच, प्रामुख्याने स्थूल पालकांची मुलं स्थूल होतात. ज्या वातावरणात स्थूलता प्रचलित असते अशा वातावरण वाढलेली मुलं स्थूल होतात असा लोकांचा विचार करण्याचा कल असतो.

५. सामाजिक-आर्थिक वातावरण संशोधनातून असं उघड झालं आहे

की, ज्या सामाजिक-आर्थिक वातावरणात मुलांची जडण-घडण झालेली असते त्या वातावरणाचा परिणाम त्याला बालवयीन स्थूलता होण्यामध्ये किंवा न होण्यामध्ये दिसून येतो. आतापर्यंत झालेल्या संशोधनामध्ये हे मान्य झालं आहे की, दोन जेवणांमध्ये अल्पोपहार घेण्याच्या सवयीमुळे मध्यमवर्गीय कुटुंबातील मुले स्थूल होण्याची शक्यता जास्त असते.

६. इतर संभाव्य कारणे

हायपोथायरोइडिझम, जनुकीय संलक्षणे, मानसिक किंवा वर्तणुकीचे घटक यासारख्या दुर्मिळ अवस्थादेखील बालवयीन स्थूलतेला करणीभूत ठरू शकतात.

बालवयीन स्थूलता

- बालवयीन स्थूलतेचे प्रमाण भयावह आहे
- ही जागतिक समस्या आहे
- घरी आणि लहानपणापासून सकस आहार घेण्याची सवय असल्यास मुलं सकस आहार निवडण्याची शक्यता अधिक असते

वातावरण

- ज्या घरांमध्ये सकस आहार उपलब्ध नसतो किंवा खाद्यपदार्थांची निवड अयोग्य असते, तिथे स्थूलता होऊ शकते.

स्थूल किंवा प्रमाणापेक्षा जास्त वजन वाढण्याचा धोका असलेल्या मुलांमध्ये त्या मुलांचा समावेश होतो जी:

- फास्ट फूड, खाऊच्या गोळ्या, भाजलेले पदार्थ आणि खास करून लॉलीपॉप आणि शर्करायुक्त पेये यासारख्या साखरेचे प्रमाण जास्त असलेल्या खाद्यपदार्थ आणि पेये यांचं सेवन करतात
- दररोज कोणतीही शारीरिक हालचाल करत नाहीत.
- खूप वेळ टी.व्ही. बघतात, कॅलरीज न जाळणाऱ्या क्रिया (बैठी कामे) करतात
- आहारच्या चांगल्या सवयींना आणि शारीरिक श्रमांना प्रोत्साहन न देणाऱ्या वातावरणात राहतात
- सामाजिक समस्या किंवा ताणतणावांवर उपाय म्हणून खातात
- आनुवंशिकता हा घटक विचारात घेतला जाऊ शकेल अशा स्थूल व्यक्तींच्या

कुटुंबातील असतात, खास करून जेव्हा सकस आहार आणि शारीरिक श्रमांना ज्या कुटुंबात प्राधान्य दिले जात नाही.

- सकस आहार आणि शारीरिक श्रमांना प्राधान्य देण्यासाठी वेळ किंवा साधने उपलब्ध नसणाऱ्या, कमी-उत्पन्न गटातील कुटुंबातील असतात.
- ऊर्जा-घन खाद्यपदार्थ आणि पेयांच्या मुलं आणि कुटुंबांकडे केल्या जाणाऱ्या आक्रमक जाहिरातींच्या संपर्कात येतात.
- पोषणाकडे बघण्याच्या निरोगी दृष्टिकोनाबद्दल असलेल्या माहितीशी अनभिज्ञ असतात.

टिपा:

- सर्वात महत्वाचं असतं ते पोषण! सकस अन्न, फळं, भाज्या, कडधान्यं...रंगीबेरंगी आहार सर्वोत्तम!
- आहारात फळं आणि भाज्यांचा अधिकाधिक समावेश करा.
- कोणतंही जेवण - विशेषतः दिवसाचे पहिलं खाणं न्याहारी कधीही बुडवू नका त्यासाठी ओटस्, ताजी फळं, साखर कमी आणि तंतुमय पदार्थ अधिक असणारी अख्खी कडधान्ये, गोड तृणधान्यांऐवजी कमी स्निग्ध पदार्थ असलेले दूध यासारखे सकस पर्याय निवडा.
- सुकामेवा, चरबीयुक्त मासे, ऑलिव्ह तेल यासारखे सकस स्निग्ध पदार्थ आहारात समाविष्ट करा आणि अपायकारक चरबीयुक्त आणि तळलेले पदार्थ टाळा.
- सर्व तळलेले, प्रक्रिया केलेले आणि शर्करायुक्त पदार्थ टाळा.
- टी.व्ही.समोर बसून खाणे टाळा.
- आधीच तयार करून ठेवलेले आणि वरून साखर घातलेले पदार्थ टाळा.
- दररोज तासभर खेळा!
- फास्ट फूड आणि जंक फूडऐवजी भरपूर फळं आणि भाज्या खाऊन लोक स्थूलता टाळू शकतात.
- email : drprabhaacharya @yahoo.com
- संपर्क : ०२२-२८३७२८३७/ ९१६७०००२४२

(शब्दांकन -मथुरा बाळ)