

منها السمنة □□ قضاء الأطفال ساعات طويلة أمام الشاشات يصيبهم بهذه الأمراض



الأحد 9 يوليو 2023 09:02 م

مع انتشار التقنيات الرقمية في كل المجالات، يتسبب قضاء الأطفال ساعات طويلة أمام شاشات التلفاز والحواسيب في العديد من الأمراض وعلى رأسها زيادة الوزن والسمنة المفرطة □ وقال عميد كلية الطب بجامعة غازي التركية البروفيسور مصطفى نجمي إيلخان، إن "الأطفال الذين يجلسون أمام أجهزة التلفاز والحواسيب هم الأكثر عرضة لمخاطر السمنة".

ساعة واحدة فقط أمام الشاشات

وشدد على ضرورة "عدم جلوس الأطفال أمام تلك الشاشات لأكثر من ساعة واحدة في اليوم". وتعتبر السمنة من أبرز المشاكل الصحية العالمية التي يتوقع أن يعانيها أكثر من مليون شخص في أنحاء العالم بحلول عام 2030، كما تسجل هذه المشكلة ارتفاعا يوميا في البلدان المتقدمة والنامية على حد سواء □

تعريف السمنة

وتشير دراسة أجرتها منظمة الصحة العالمية في 6 مناطق من آسيا وإفريقيا وأوروبا، واستمرت 12 عاما، أن السمنة والتي تُعرّف على أنها "تراكم غير طبيعي أو مفرط للدهون في الجسم إلى درجة تضر بالصحة"، سجلت في الأعوام الماضية زيادة بنسبة 10 إلى 30 بالمئة □ ووفقا لتقرير السمنة الأوروبي لعام 2022 الصادر عن مكتب منظمة الصحة العالمية الإقليمية، فإن 59 بالمئة من البالغين في أوروبا ونحو واحد من كل ثلاثة أطفال يعانون زيادة الوزن أو السمنة □

انخفاض مستوى الإدراك

وقال البروفيسور إيلخان إن "مشاهدة التلفاز واستخدام الأجهزة اللوحية والحواسيب لفترات طويلة، تسبب الخمول خاصة عند الأطفال، ما يعني زيادة خطر الإصابة بالسمنة". وبين أنه "مع انتشار استخدام التقنيات الرقمية، يزداد أيضا عدد الساعات التي يقضيها الأطفال أمام الشاشات المختلفة، وهذا يقلل مستوى نشاطهم البدني ويزيد خطر إصابتهم بالسمنة"، وفقا لـ"الأناضول". وأكد "انخفاض مستوى إدراك الأطفال الذين يقضون ساعات طويلة أمام الشاشات، كما يعانون أيضا تباطؤا في عملية التمثيل الغذائي بسبب عدم كفاية النشاط البدني، ما يعرض صحة الجهاز العصبي للخطر أيضا ويزيد خطر الإصابة بالسمنة، لا سيما في مرحلة الطفولة". وشدد على أنه "من المهم عدم تعرض الأطفال للشاشات المختلفة لأكثر من ساعة في اليوم، لأجل حماية صحتهم الجسدية والعقلية".

السمنة بوابة الأمراض

وأشار إيلخان إلى أن "السمنة تزيد مخاطر ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والأوعية الدموية والسكتة الدماغية والسكري من النوع الثاني وبعض أنواع مرض السرطان وأمراض المفاصل العظمية وأمراض الجهاز التنفسي". ولفت إلى أن "السمنة أيضا تقلل من متوسط العمر المتوقع، وتؤدي إلى تدهور في جودة الحياة، وتسبب بآثار سلبية على الأنسجة والأعضاء الحيوية". وشدد على أهمية علاج السمنة بالتغذية الطبيعية (النظام الغذائي) والتمارين الرياضية، موصيا "البالغين بممارسة الرياضة 5 أيام في الأسبوع ولمدة 30 دقيقة يوميا، على أن يمارس الأطفال يوميا 60 دقيقة من النشاط البدني المعتدل".