

பிள்ளைப் பருவ உடற்பருமன் - புதியதொரு பாதகம்



டாக்டர் செந்தில் கப்பையன், மருத்துவ ஆலோசகர், இதயம், நெஞ்சுக்கூடு, நாளவட்ட அறுவை சிகிச்சைப் பிரிவு, என்யுஎச் இதய சிகிச்சை நிலையம்

விரைவு உணவுக் கடைகளில் கொழுப்பு நிறைந்த 'பர்கர்' அல்லது 'பிட்ஸா' சாப்பிடும் பிள்ளைகளின் இடுப்பு பெருந்து வருவதை எப்போதாவது கவனித்ததுண்டா?

பிள்ளைகளிடையே காணப்படும் உடற்பருமன், 21ஆம் நூற்றாண்டின் மிகப்பெரிய சுகாதாரச் சவாலாகத் தலையெடுத்து வருகிறது.

புதிய நூற்றாண்டில் பிறந்த பிள்ளைகள் இதனால் பாதிக்கப்படுவதாகத் தெரிகிறது.

உடற்பருமானான பிள்ளைகளின் உடலியல், உணர்வியல் பிரச்சினைகள் அவர்களையும் அவர்களது குடும்பத்தினரையும் மட்டுமன்றி, ஒட்டுமொத்த சமுதாயத்தையும் பாதிக்கின்றன.

உடற்பருமன் குறித்து சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியமும் சுகாதார அமைச்சு

2016ல் வெளியிட்ட மருத்துவ நடைமுறை வழிகாட்டியின்படி, சிங்கப்பூர் பள்ளிகளில் பயிலும் பிள்ளைகளில் 12 விழுக்காட்டினர் உடற்பருமானாக இருப்பதாகவும் வயிற்றுப் பகுதியிலுள்ள கொழுப்பின் அடிப்படையில், இந்தியர்களிடத்தில் தான் உடற்பருமன் விகிதம் ஆக அதிகமாக இருப்பதாகவும் தெரிய வருகிறது.

இந்த தகவல் 2017 ஆம் ஆண்டுக்கான சிங்கப்பூரின் உடற்பருமன் நிலை பற்றிய அறிக்கையில் உள்ளது.

மரபியல் காரணங்களால், இந்தியப் பிள்ளைகளுக்கு வயிற்றுப் பகுதியில் கொழுப்பு சேர்ந்து உடல் பெருக்கிறது. இதனால் உடல்நலத்திற்குத் தீங்கான விளைவுகள் ஏற்படக்கூடும்.

'உடற்பருமனைத் தூண்டக்கூடிய' கற்றுச்சூழலில் நாம் வாழ்வதாகத் தோன்றுகிறது. இத்தகைய சூழலில், பிள்ளைகளின் எடை இயல்பாகவே கூடும்.

அதிகரித்துக் கொண்டே இருக்கும் விரைவு உணவுக் கடைகளில் கலோரிகள் நிறைந்த விரைவு உணவுகளையும் இனிப்பான பானங்களையும் உட்கொள்வது, நொறுக்குத்தீனி அதிகமாகச் சாப்பிடுவது, ஒவ்வொரு வேளையும் அதிகமாக உண்பது, உடலியல் நடவடிக்கைகள் குறைந்து போனது ஆகியவை இதற்கான முக்கிய

காரணங்கள்.

தூங்கும் நேரம் குறைந்துவிட்டதும் ஒரு காரணமாகக் கூறப்படுகிறது. நம் பிள்ளைகளில் பலரும் தொலைக்காட்சி பார்க்கவும் மின்னியல் சாதனங்களில் விளையாடவும் அதிகமாக நேரம் செலவிடுகிறார்கள்.

உடற்பருமானான பிள்ளைகள் பல சமயங்களில் கேலிக்கு அல்லது வம்பிழுப்புக்கு இலக்காவதால், சம மதிப்பை இழந்தும், மனச்சோர்வில் ஆழ்ந்தும் உணர்வுபூர்வ, மனநலப் பிரச்சினைகளை எதிர்நோக்குகிறார்கள்.

இதுமட்டுமன்றி, உடற்பருமானால் நீரிழிவு நோய், உயர் ரத்த அழுத்தம், கடுமையான இதய நோய், தூக்கப் பிரச்சினைகள் போன்றவை ஏற்படக்கூடும் என்பது கவலைக்குரியது.

கருப்பை, உணவுக் குழாய், வயிறு, கல்லீரல் புற்றுநோய்கள் உள்ளிட்ட சில வகை புற்றுநோய்கள், உடற்பருமானான ஆண், பெண் இருவரையும் பாதிக்கக்கூடிய வாய்ப்பு 2 முதல் 4 மடங்கு அதிகம்.

உடற்பருமானான பிள்ளைகள் உடற்பருமானான பெரியவர்களாக வளர்ந்து, குறிப்பிடத்தக்க மரண அபாயத்தையும் எதிர்நோக்கக்கூடும்.

சில ஆண்டுகளுக்குமுன், இத்தகைய

சூழ்நிலையை நான் எதிர்நோக்கினேன். மிகவும் உடற்பருமானான 22 வயது இளையர் ஒருவர் மாறடப்பால் மயங்கி விழுந்துவிட்டதாக அவசர மருத்துவப் பிரிவிலிருந்து எனக்கு அழைப்பு வந்தது. அவரை உயிர்ப்பித்த பிறகு, 'என்ஜியோகிராம்' எனும் ரத்தக்குழாய் படமெடுப்புக்கு அவசரமாகக் கொண்டு செல்லப்பட்டு, பிறகு அவசரமான மூவிட மாற்று வழி இணைப்பு அறுவை சிகிச்சை (ஸ்டாஸ்) செய்யப்பட்டது.

இளைஞனின் உடற்பருமன் காரணமாகப் பற்பல சிக்கல்கள் எழுந்ததால், நீண்டநாள் மருத்துவமனையில் தங்கியிருந்த பிறகே அவர் வீடு திரும்பினார். இதில் ஒரு சுவாரஸ்யமான விஷயம் என்னவெனில், அறுவை சிகிச்சை முடிந்த பிறகு அவன் முதன்முதலில் கேட்டது ஒரு 'சோஸா' பானம்!

மொத்தம் 548 பிள்ளைகளை 19 மாத காலம் ஆய்வு செய்ததில், பிள்ளைகள் கூடுதலாக உட்கொண்ட ஒவ்வொரு கவையானத்திற்கும் உடற்பருமன் ஏற்படக்கூடிய சாத்தியம் 1.6 மடங்கு அதிகரித்தது என தெரிய வந்தது.

இந்தத் தகவல் 'சீனி சேர்த்து இனிப்பாக்கப்பட்ட பானங்களுக்கும் பிள்ளைப் பருவ உடற்பருமனுக்கும் இடையிலான

தொடர்பு: ஒரு கண்ணோட்டம்' எனும் அறிக்கையில் உள்ளது.

எனவே, விரைவு உணவு, இனிப்பான பானங்கள் ஆகியவற்றிலிருந்து பிள்ளைகளை விலக்கி, காய்கறிகள், பழங்கள், கொழுப்பில்லாத மாமிசம் உள்ளடங்கும் சமச்சீரான உணவுகளை அவர்கள் உண்ணச் செய்வது பெற்றோரின் பொறுப்பாகிறது.

தினமும் குறைந்தது 60 நிமிடங்களுக்கு உடலியல் நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட ஊக்கமளித்திடுங்கள்.

பள்ளிக்கு நடந்து/மிதிவண்டியில் செல்லுதல், படிக்கல் ஏறுதல், போதிய நேரம் தூங்குதல், தொலைக்காட்சியைப் பார்க்கும் நேரத்தைக் குறைத்தல் போன்றவை உடலில் கொழுப்பு சேராமல் தடுக்க பேருதவியாக இருக்கும்.

தலைபெடுத்துவரும் இப்பிரச்சினையைச் சரிசெய்ய சிங்கப்பூர் அரசாங்கமும் கொள்கை வகுப்பவர்களும் முயற்சி எடுத்து வருவது ஊக்கமளிக்கிறது.

ஆயினும், நம் பிள்ளைகள் சரியான உணவை உண்ணவும், கொழுப்பு அண்டாதிருக்க சரியான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளவும் கற்றுக்கொடுப்பது நம் பொறுப்பாகும்.