

לאן נעלים ינון ברק?

בתוך שנה הצליח נער בן 15, להשיל 70 ק"ג ממשקלו, בעזרת המחלקה לספורט ילדים בבית החולים "מאיר" בפר סבא ■ והוא לא מאמין בשיטה של "לרדת בגדול"

תר קטן.

ד"ר דני נמט, מנהל המחלקה לספורט ילדים והרופא המטפל של ברק, מספר כי בעיית ההשמנה בקרב ילדים, בייחוד בגיל ההתבגרות, עלתה בשנים האחרונות לאין שיעור. "על פי מחקרים שנעשו בישראל, אחד מכל חמישה ילדים טובל מבעיית השמנה", אומר ד"ר נמט. "היום, אנחנו מתחילים לראות בעיות פיזיות אצל ילדים בני 12, שפעם היינו רואים רק אצל מבוגרים. לדוגמה, לחץ דם גבוה, בעיית כולסטרול ואפילו סוכרת. היום הילדים עושים פחות פעילות גופנית, אוכלים יותר ואוכלים יותר מזון לא בריא".

במרכז לרפואת ספורט מטופלים היום 120 ילדים עם עודף משקל, קל או כבד, ועל פי ד"ר נמט, גם שם ברק היה מקרה חריג. "ינון הגיע אלינו כבר כשאברה תקוותו ואחרי שכבר ניסה לטפל בבעיה אצל כל מיני גורמים. אנחנו מאמינים שהדרך הנכונה לרדת במשקל היא לא זבנג וג'מרנו, אלא לשנות את כל החשיבה. יש שלוש נקודות שאנחנו שמים עליהן דגש: תזונה נכונה, פעילות גופנית וטיפול פסיכולוגי. אנחנו בודקים את עצמנו כל הזמן ועושים מחקרים. 90 אחוז מהילדים אצלנו משיגים את המטרות שאנחנו מציבים להם, ואנחנו מקפידים לעקוב אחריהם גם אחרי שהם עוזבים. גם אחרי שנה שהם כבר לא אצלנו, התוצאות הן מצוינות".

ינון ברק, תלמיד תיכון הרצוג בכפר סבא, בן 15, השיל ממשקלו 70 קילוגרם מים בשנה האחרונה.

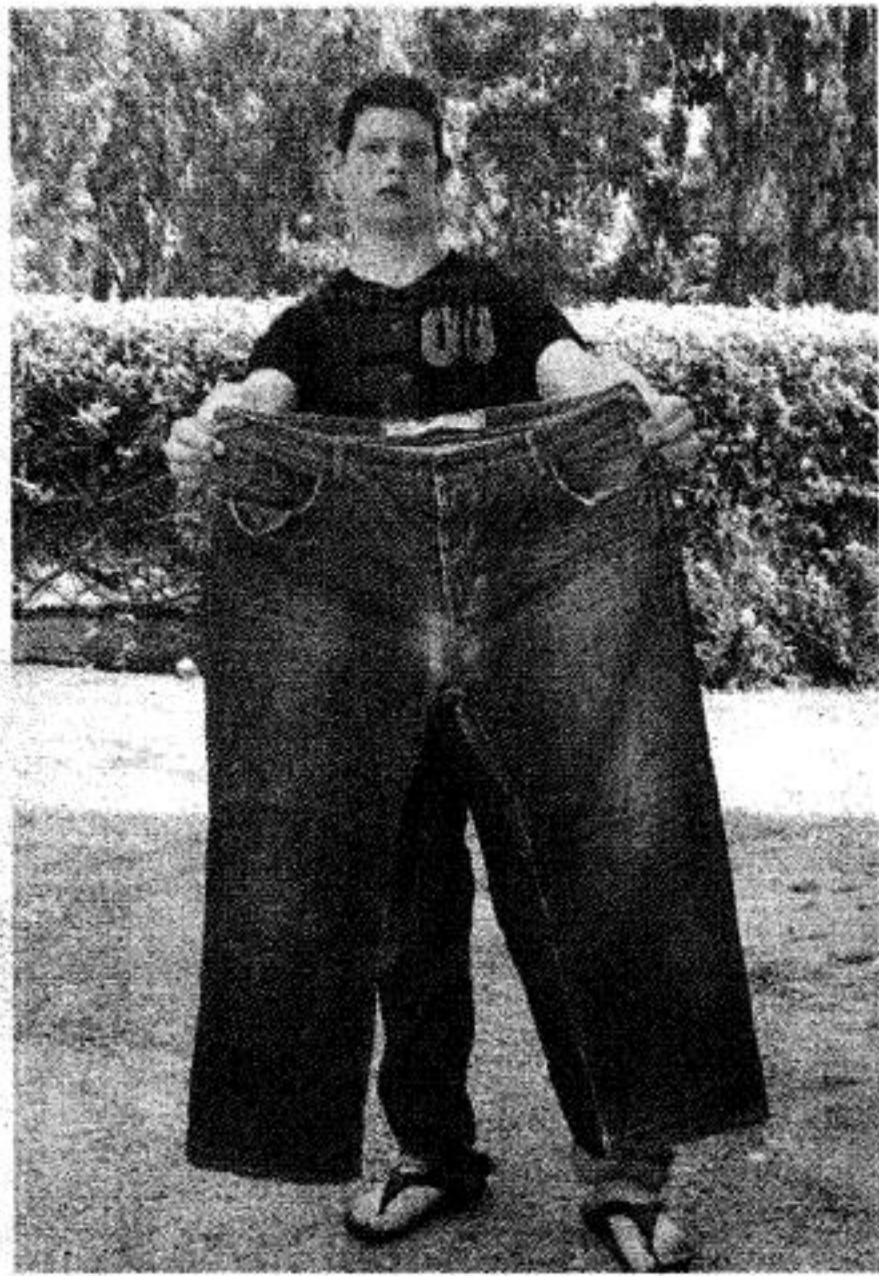
"מאז ומתמיד סבלתי מעודף משקל", מספר ברק, תושב פתח תקוה. "כשהגעתי למשקל הקרוב ל-170 ק"ג, הכנתי שאני חייב לעשות מעשה. התחלנו, אני ומשפחתי, לחפש מסגרות קיימות בהן אני או כל להוריד משקל, והגעתי למחלקה לספורט ילדים בבית החולים מאיר".

מאז שהגיע למחלקה, הרופאים בנו לברק תוכנית מיוחדת לכניסה לכוסר והורדה במשקל. "על פי התוכנית, אני מתאמן חמישה ימים בשבוע", הוא מספר. "מעבר לכך, יש שם המון אנשי מקצוע, והצמידו לי תזונאית, רופא ופסיכולוג. ממש עשיתי שינוי באורח החיים".

ברק מספר שבמשקלו הקודם לא היה מסוגל לעשות דבר הקשור לפעילות גופנית. היום, אחרי שהוא כבר רץ קילומטרים, השאיפה היחידה שלו היא לשמור על המשקל הקיים. "הכל אפשרי", הוא רוצה להבהיר לילדים ובני נוער עם בעיה של עודף משקל, "צריך המון כוח רצון, אבל אין בכלל מילים לתאר איזה הכדל עצום זה".

אתה צופה בתוכנית "לרדת בגדול" דולי?

"אני צופה בעונה הנוכחית, אבל אני לא חושב שזו השיטה הנכונה. נורא קשה לעשות שינוי כזה בחיים ובמשקל בזמן כל כך קצר. בגלל זה הסיכוי שלהם לשרוד על המשקל שהם הגיעו אליו הוא יר"



ברק שקל 170 ק"ג צילום: גיל לרנר