

23.03x16.84	1	עמוד 41	משפחה -	ידיעות השרון	28/02/2009	16947507-9
81205						

האחרונות עד כי כיום 25%-20% מהילדים הם בעלי משקל עודף (כל ילד חמישי) ותופעת ההשמנה בילדים נחשבת כיום למחלת הילדים הכרונית השכיחה ביותר.

במחקר ראשוני מסוגו, שבוצע בגני ילדים ביישוב אורנית על ידי רופאי ילדים ממרכז רפואי מאיר, פרופ' אלון אליקים וד"ר דני נמט בשיתוף גורמים נוספים, נבדקה השפעתה של תוכנית שמטרתה חינוך הילדים, כבר בגיל הגן, לאורח חיים תקין הכולל פעילות ספורט יומיומית ותזונה נכונה.

מדובר בפרויקט ייחודי בו נבדקו לאורך תקופה של כ- 6 חודשים 101 ילדים, שכלל תוכנית מפורטת של לימוד תיאורטי וכן אימון גופני יומי.

עם סיום המחקר לפני כחודש ימים נראה כי בגני הילדים אשר השתתפו בקבוצת המחקר של התוכנית ביצעו הילדים פעילות גופנית

מוגברת הן בשעות הגן, והן בשעות אחר הצהריים. כמו כן, נראה כי ההשתתפות בתוכנית הובילה לשיפור ניכר בכושר הגופני, לעליה מתונה יותר במשקל ועליה מתונה של מדד מסת הגוף (BMI - Body Mass Index) ובמקביל לירידה באחוז השומן.

"אנו מעודדים מאד מתוצאותיו של המחקר", מציין ד"ר דני נמט "הממצאים שלנו מצביעים כי ניתן וכדאי להתחיל ולהתמודד עם בעיית הירידה בכושר הגופני והתזונה הלקויה כבר בגיל צעיר, בשלב בו קל יותר להשפיע וניתן לרכוש הרגלי בריאות נכונים, או מאמיונים כי שילוב תוכניות שכאלה בגני הילדים יכול להוביל לשיפור בתזונת ילדינו, עיסוק מוגבר שלהם בפעילות גופנית ואורח חיים בריא שישמר גם בגיל מבוגר יותר וימנע תחלואה כבר מגיל צעיר".

בנוסף לפרופ' אלון אליקים ולד"ר דני נמט, רופאים במרכז הספורט והבריאות לילדים ונוער של המרכז הרפואי מאיר ומומחים ברפואת ילדים, השתתפו בתוכנית גם פרופ' יורם אפשטיין מאוניברסיטת ת"א, והדיאטנית יונית בלקירסקי. התוכנית בוצעה בשיתוף משרד החינוך, משרד הבריאות והמועצה המקומית של היישוב אורנית. התוכנית נתמכה על-ידי עמותת יד ללב, עמותה העוסקת במניעה של מחלות לב כבר בגיל הצעיר.



מחקר שבוצע במרכז רפואי מאיר מאשר: חינוך לתזונה נכונה ופעילות ספורט כבר בגיל הגן מונעים השמנה ומשפרים כושר גופני במידה ניכרת

פרופ' אלון אליקים, מנהל אגף הילדים וד"ר דני נמט הם רופאי ילדים בכירים המוהלים בין היתר את מרכז ספורט ובריאות לילדים ונוער במרכז רפואי מאיר, מפתחים שיטות למוניעת השמנת יתר בקרב ילדים ונוער.

בניגוד למה שנהוג היה לחשוב בעבר, פעילות גופנית אצל ילדים אינה משתק בלבד ויש לה חשיבות רבה בהתפתחות הגופנית, הנפשית והשכלית בכל ילד ילד.

נתונים מראים כי כמות הפעילות הגופנית שמבצעים ילדים בעולם המערבי ירדה משמעותית בשנים האחרונות.

נתון מדאיג לא פחות הוא העובדה כי מספר הילדים השמנים הוכפל ב-20 השנים