

21.43x29.14	31	עמוד 20	בהשמה נלחמים	מערב -	15/12/2009	20696234-2
81205						

מאת ד"ר דני נמט



לבריאות, לשמחה ולחיים טובים

פעילות גופנית בגיל צעיר חשובה לא רק כדי לתת לילד "לחץ עצמות" - תפקידה גדול בהרבה: מחקרים הוכיחו כי רבים סיכוייו של ילד שמן להפוך למבוגר שמן, וגיל מבוגר פלוס שומן - פירושו מחלות

מצביעים נתונים ראשוניים על כך שיותר מ-20 אחוז מילדינו סובלים מעודף משקל כבר בגיל הגן. בקרב מתכגרים ישראלים שכיחות ההשמנה היא מהגבוהות בארצות העולם המערבי. והעלייה בה מובילה לעלייה ניכרת בשכיחות סיכוכים נלווים.

אחוז ניכר מהילדים והמתכגרים השמנים סובלים מעמידות לאינסולין, מצב שעלול להתפתח בהמשך לסוג מסויים של סוכרת, שבעבר היה נפוץ בקרב מבוגרים בלבד. עד כדי כך חמור המצב, שאירגון הבריאות העו למי הכריז לאחרונה שאם תימשך מגמת העלייה במשקל וההידרדרות בכושר הגופני, יפתחו שליש מהילדים שנולדו בשנת 2000 סוכרת במהלך חייהם.

סיבוך נפוץ נוסף, בקרב ילדים הסובלים מחוסר פעילות גופנית והשמנה, הוא הפרעה בפרופיל השומנים בדם. הוא מתבטא ברמות כולסטרול גבוהות, ובעיקר רמות גבוהות של LDL (הכולסטרול "הרע"), המגביר את הסיכון להתפתחות טרשת עורקים. כמחקר שבוצע בילדים ישראלים הסובלים מעודף משקל, נמצא שלכ-50 אחוז מהם רמות כולסטרול ו-LDL גבוהות.

גם תופעה של יתר לחץ דם נכנסת לקטגוריית השילוב של היעדר פעילות גופנית, השמנה, נטייה לסוכרת, רמות כולסטרול מוגברות ויתר לחץ דם, מגביר מאוד את הסיכון להופעה מוקדמת של טרשת עורקים ומחלת לב כלילית. ואכן, מחקרים מהשנים האחרונות הדגימו נגעים טרשתיים בעורקי ילדים כבר בגיל חמש עד שמונה.

הסיכון של ילד או מתבגר שמן להפוך למבוגר שמן, גבוה באופן משמעותי מאלה של ילד רזה. לילד המגיע לכיתה א' עם עודף משקל משמעותי, סיכוי של יותר מ-50 אחוז להפוך למבוגר שמן.

אין ספק, יש להתחיל בשינוי הרגלי חיים כבר מגיל צעיר. יש להקדיש תשומת לב מירבית להיעדר פעילות גופנית ולהשלכותיה, ולהשקיע משאבים רבים בחינוך להגברת הפ

יותר. יכולת התנועה הבסיסית מתפתחת בגיל הגן ומהווה את הבסיס לפעילות הגופנית בהמשך החיים. עם הגדילה, ההתכגרות והנסיון, משתלבות התנועות הבסיסיות, הנלמדות בגיל הגן, בפעילויות מורכבות יותר - משחקים ותחרויות ספורט, המאפיינים את גיל בית הספר, מתכגרים ומבוגרים. היעדר בסיס של חינוך לתנועה ופעילות גופנית בגיל הרך, יקשה על הילד להשתלב בפעילות גופנית בגיל מבוגר יותר.

בניגוד למה שהיה נהוג לחשוב בעבר, פעילות גופנית אצל ילדים אינה משחק בלבד. יש לה חשיבות רבה לא רק בהתפתחות הגופנית, אלא גם בהתפתחות הנפשית, הקוגניטיבית וביכולת ההשתלבות חברתית תקינה של הילד.

בשנים האחרונות אנו עדים לירידה דרסטית בכמות הפעילות הגופנית שמבצעים רוב הילדים והמתכגרים. נתונים ממדינות מערביות מעלים שכרבע מהילדים מבצעים פחות מ-20 דקות פעילות גופנית אינטנסיבית בשבוע, הרבה פחות מההמלצות המוקבלות. שורשי הבעיה נעוצים כבר בילדות המוקדמת ובגיל הגן, למרות שהיא בולטת בחומריתה בגיל ההתבגרות. ילדים מבצעים היום פחות פעילות גופנית מבעבר.

מגיפת ההשמנה

הירידה בפעילות הגופנית בקרב ילדים מובילה לעלייה חדה בשכיחות מחלות, שבעבר היו נחלתה של האוכלוסייה המבוגרת בלבד. הדוגמה הבולטת ביותר היא ההשמנה, שהפכה למחלה הכרונית הנפוצה ביותר בעולם המערבי: כרבע מהילדים בארצות הברית מוגדרים שמנים - עלייה משמעותית של כ-50 אחוז בשני העשורים האחרונים. בישראל, למרות שאין מידע ברור לגבי שכיחות ההשמנה בקרב ילדים,

רעיון שפעילות גופנית חשובה לבריאות, ידוע כבר מזמן. כבר בשנת 1199 כתב הרמב"ם כי: "כל זמן שאדם מתעמל ויגע הרבה ואינו שבע, אין חולי בא עליו וכוחו מתחזק, וכל מי שהוא יושב לבטח ואינו מתעמל, אפילו אכל מאכלים טובים ושמר על עצמו לפי הרפואה, כל ימיו יהיו מכאובים וכוח תשש".

בעבר, כהיסטוריה הרחוקה, היתה הפעילות הגופנית חיונית כחיפוש מזון, נדידה וכריחה מחיות טורפות ואיתני הטבע. היום, כששוב עולה חשיבותה, תפקידה הוא דווקא להגן עליו מפני השפע, התזונה הלקויה ואורח החיים הבלתי פעיל בעידן המודרני.

פעילות גופנית אצל ילדים מתחילה בינקות, עם הרמת הראש, הגילגול והזחילה.

היא נמשכת בהליכה, ריצה ובפעילויות מורכבות

