

קיקבוקס למשקל העודף

המלחמה בהשמנה מתחילה כיום כבר בילדות. של סדנאות מציעות לילדים שמנים והוריהם דרכי התמודדות

מאת לימור גל

למרות מחאת קלניות, כל תינוק חיב לעבור את רגע השיא של הביקור בטיפת החלב – השקילה. כל גרם חשוב, ולכן התינוק נשקל בלי בגדים ופעמים רבות גם בלי חיתול, כדי לדעת אם "עלה יפה". ר"ד שי פישטוב מנציבת הדרות הבאים ורוקא לא מתלהב מטינוקות משמננים. "הצוותים של טיפת החלב", הוא אומר, "צריכים להפנים שתינוק שמן אינו הכי בריא בעולם, כמו שחשבו אחרי מלחמת העולם השנייה. אם אמא טוענת שהתינוק שלה רזה, האחות רואה התאמה לעקומת הגילוי, היא צריכה להגיד לה 'איזה יופי'."

זו שינוי תפישתי בסיסי. הצינובות אינה גוף מבצע, אך ביכולת לקדם את הטיפול בנר שא. בנייתם היא הקימה ורעת היגיו לקידום הנושא והחלה לקדם הצעות חוק רלוונטיות. גופים אחרים דווקא יורה את הצורך – או את פלח השוק הרחובי – ופיתחו פרויקטים שונים למלחמה בהשמנה נה אצל ילדים.

מאמן הכושר ברק צור, למשל, פיתח לפני כשנה וחצי את סדנת "סוויץ". בגיל 12, כשצב שקל 76 ק"ג, הוא החליט לדרת כמש קל. בתוך החישה חודשים ירד 25 ק"ג – והגיע לאשפות. כיום הוא מנסה ללמד ילדים שאפשר להפחית משקל בצורה בריאה יותר. "הילדים של היום לא זזים", אומר צור. "הורים עסקיים בקריירה והילדים עסקיים בטלוויזיה. באני טרנט ובמחשבים מחשב".

סדנת סוויץ נמשכת חצי שנה. הילדים באים פעמיים בשבוע לאימוני ספורט של כשעה ופעם בשבועיים למפגש של הרצאות ומדורים, עם ההורים. הסדנה מציעה לילדים להחליט על כמה שינויים קטנים בעניין התזונה (למשל, לצמצם את שתיית המשקאות הממותקים) ועם הזמן להגיע לשינוי ברזל. "אוכל הוא לא אויב", אומר צור. "צריך ללמוד איך לחיות אתו בשלום, לא להירגע ממנו ולא לחלום עליו".

מרפאות "מכבי אקטיוו" של קופת חולים מכבי מפעילות שש קבוצות תמיכה ופעילות גופנית לילדים ולהורים, הנפגשות פעמיים בשבוע. הטיפול כולל אבחון ומעקב על ידי רופאת ילדים, הדרכה של פרויקטוריסטית על פעילות גופנית בבית, הדרכת הורים על ידי פסיכותרפיסטית וייעוץ תזונתי אישי וקבוצתי.

לרברי ר"ד רנית אנדרולט, הדיאטנית הראשית של מכבי שירותי בריאות, מתוך הילדים שהשתתפו בתוכנית, כרבע נאו ממשפחה שבה לשני הילדים יש עודף משקל, וכמחצית באו ממשפחה שבה אחד ההורים סובל מכך.

במרכז הרפואי מאיר בכפר סבא של סידור תי בריאות כללית פועל תכנית השנים האחרונות "מרכז ספורט ובריאות לילדים ונוער" לילדים בגיל 5 עד 16. הסבילים ממחלות כרוניות, בנייה קטנה יותר. יש להם סופלו במשקל כ-700 ילדים. המרכז הוקם על ידי שני רופאי ילדים בעלי יזמה מיוחדת לספורט: ר"ד ארון אליקים (סטיב) בעבר בן אלוף ושיאן ישראל בריצת 400 מטר ור"ד נטל ששהיה אלוף ישראל בהריפת כדור ברזל. "ילדים שמנים סובלים לא רק מבחינה

בריאותית כי אם גם מבחינה חברתית", אומר ר"ד נטל, "הם מגושמים וכשרם הגופני והר"ד מיו העצמי שלהם לקויים". בכל קבוצה במרכז משתתפים כעשרה ילדים, שמתאמנים פעמיים בשבוע בהדרכת מורים לוחינג גופני. הילדים והורים נפגשים עם דיאטנית קלינית, והילדים רים משתתפים גם בקבוצות תמיכה. "בפעילות שלנו מושם דגש על ירידה הדרגתית ומתונה במשקל, כדי לנמנע ירידה חדה שאחריה יש עלייה, כפי שקורה אצל מבוגרים", אומר ר"ד נטל. "אנו משקיעים בחינוך". קופת חולים כללית מציעה גם סדנאות לילדים במחנות השונים ומכינה כעת סדנה שתפנה לילדים במגזר הערבי.

התוכנית שמפעילה קופת חולים מאוחדת פונה לגיל ההתבגרות. הקורס מוצג לפני המש תתפים – הילדים והורים – בעזרת מצנת



בסדנת הכושר "סוויץ", "הילדים של היום לא זזים", אומר המאמן, ברק צור

ר"ד אבני: "באשפחות רבות האוכל הוא כרס או פתרון לתסכול ושעמום. במקום לשבת עם הילד ולעשות כאזל, נחמים לו מחצק"

ר"ד נמץ: "בפעילות שלנו מושם דגש על ירידה הדרגתית ומתונה במשקל, כדי לנמנע ירידה חדה שאחריה יש עלייה, כפי שקורה אצל מבוגרים. אנו משקיעים בחינוך"

ושקופיות, וכך הם לומדים על גיוול המשקל והרזיה בכונה. התוכנית מלווה בפעילות גופנית וייעוץ ריאטי שהמה דגש על נטרול המאבקים סביב הנושא בין הילדים וההורים. "בתוכנית שלנו אין חישוב קלוריות ולא אוכי

לים מוונות דלי קלוריות", אומרת ר"ד שרה פקלן, הדיאטנית הראשית בקופה. "המתח" פלן, לומדים לבנות לעצמם תפריט נכון ומכרי רים מוונות שתורמים לשיפור הריכוז, הערנות ומצב הרוח".

בבית החולים שניידר פתחו לפני שש שנים את סדנאות "קל על המשקל", לילדים בני 7 עד 14. הסדנאות נמשכות איבקה חודשים ושמת דגש על שינוי אורח החיים, הרגלי תזונה ופעי לות ספורטיוויות. לרברי הדיאטנית הראשית בבית החולים, ארית פרו, בסדנאות משתתלים להעביר את האחריות לילדים. "אם ההורים יהיו השומר", היא אומרת, "איזה תפקיד נשאר לילד?"

זוגנית רזה ליד ציפס

הילדים מנגייסים למטרת ההרזיה משתי סיבות עיקריות, אומרת ר"ד שרה פקלן. ראשית, אם הסביבה – הילדים, ההורים, המורים – מציקה להם; שנית, בעקבות השפעת מורלים של חיקוי במידה, "יש משהו סרקסטי בכך שכמותו מקבץ פרסומות אפשר לראות גם רוגמניות רוות וגם צ'פס", אומרת ר"ד שרה פקלן, "זה מבלבל מאוד".

בין הסיבות להשמנה בקרב ילדים מונת ר"ד פקלן גם את השינוי נוי במבנה המשפחתי באורח החיים. "בעבר משפחות אכלו ביחד", היא אומרת, "היום לוקחים לבד, ויש ניכור באכילה". סיבות נוספות: אכילה תכופה של מזון מזוה, שתיית משקאות ממותקים, עתיד מלח וטרס, כי, הימצאות מוונת עתירי שומן בבית חוסר בצינע פעילות גופנית. פעמים רבות, אומרת ר"ד רנית אנדרולט, הורים מנסים להתמודד עם הבעיה לברם, אך הילד לא מרוה: כשמתקשים מילדים להתאק פס הם חולטים יותר והאווירה בבית נהיית עכורה. "קשה לבקש מילד להתאפק כשהסביבה מלאה בפי תוים", אומרת ר"ד אנדרולט, "לכן השינוי צריך להיות אצל כל המש פחה, כדי שהילד לא יחוש מקופח". מחקר שעשתה ר"ד מוריה גולן מהאוניברסיטה העברית, מנגלת מכן שהילד לטיפול בהפרעות אכילה בקהילה, ברק ילדים שהשתתפו לפני שבע שנים בתוכנית שבה הודרכו ההורים בנוגע להרזיה של ילדיהם, לעומת ילדים שהשתתפו בעצמם בתוכנית הרזיה. התברר שילדים שהרזיהם השתפרו בתוכנית הפחיתו משקל יותר ושמרו על ההישג לאורך זמן רב יותר מאשר ילדים שהם עצמם השתתפו במפגשי התוכנית.

במדרגות במקום במעלית

- עצות על מאמן הכושר ברק צור:
- אל תמרוז להסיק שילדים סובל מעודף משקל. התייעצו עם רופא או תזונאי.
 - הפנו את תשומת לב הילדים לנשנושים מול המחשב או הטלוויזיה. לעיתים זה הבעיה המרכזית.
 - אל תיצרו מטרים כפולים: אל תקנו ממתקים ותאסרו על אכילתם.
 - אל תכניסו ילד אחד לריאטה בזמן שאחר המשפחה חוגגת. הסבירו לילדים שכולם נרת" מים למטרה, ושאינו מדובר בריאטה כי אם באר רח חיים בריא יותר.
 - העבירו את האחריות אל הילדים. הקציבו לילד כמות ממתקים מותרת לשבוע, והניחו לו להחליט מתי יאכל אותה.
 - עודדו פעילות גופנית.
 - נסו לעלות במדרגות במקום במעלית, ללכת ברגל במקום לנסוע במכונית וכי'.
 - תנו רוגמה אישית מבחינת תזונה וספורט. הפכו שבת אחת בחודש לשבת פעולה: יכ"י בה על אופניים, משחקים על חוף הים וכי'.
 - אם יש צורך, פנו לגורם מקצועי.