

**מאת ד"ר דני מנט**  
רופא ילדים בכיר ומנהל מרכז  
ספורט ובריאות בילדים הועד,  
מרכז רפואי מאיר

פעילות גופנית חיונית  
להתפתחות הילד

# ידיים למעלה על הראש



מגיע לכיתה א, עם עודף משקל משמעותי יסובי של למעלה מ-50% להפוך למבוגר שמן, מתוונים אלו אין ספק שיש להתחיל בשינוי הרגלי חיים כבר מגיל צעיר. יש להקדיש תשומת לב מרבית להעדר פעילות גופנית והשלכותיה, ולהשיקע משאבים רבים בחינוך להגברת הפעילות הגופנית. התזונה הנכונה כבר בגיל הילדות המוקדמת. ישנן סיבות רבות לנסות ולקדם פעילות גופנית בילדים. בראש ובראשונה ההשתתפות בפעילות גופנית וספורט גורמת להנאה. פעילות גופנית סדירה תורמת לשיפור הריטמו העצמי והבטחון העצמי. פעילות גופנית בקבוצות עשויה ליצור הכוללת לעבוד בשיתוף פעולה, ולסייע בהקניית ערכי משמעות ומחוייבות. כיום אנו מבינים כי מחלות רבות של הגיל המבוגר מקורן הווקא בארוח חיוני בגיל הצעיר. לכן לפעילות גופנית בגיל הצעיר חשיבות רבה בטיפול ובניעת מחלות. מצבים **השכיחים יותר**: השמנה - לפעילות גופנית יש חשיבות רבה במניעת השמנה וטיפול יסבירי בה. פרט להשפעה הברורה על ירידה במשקל או כמות קצב העליה במשקל, בילדים בעלי עודף משקל העוסקים בפעילות גופנית חל שינוי בדרכי הנחץ עם ירידה באחוזי השומן ועליה המסת השריר. גם ללא ירידה משמעותית במשקל העיסוק בפעילות גופנית יכול למנוע את סיכויי ההשמנה. הסינדרום המטבולי - הסינדרום המטבולי יל מנאה אופק של גורמי סיכון למהלך לב טרשית ותו וכולל השמנה, יתר לחץ דם, עליה ברמת הטרילוגליצרידים וירידה ב-HDL כולסטרול (מצב טרש סוכרתי שבו יעילות האינסולין ירודה ולכן האבלב מפריש כמות גדולה יותר של אינסולין על מנת למנוע את עליית רמת הסוכר בדם). פעילות גופנית היא הטיפול היחיד אשר עשוי לשפר את כל אחד מרכיבי הסינדרום המטבולי.

**ומה בנוגע ללימודים?**  
תוספת של שיעורי חינוך גופני למערכת השני עורם הקבועה תורמת לשיפור היכולת האקדמית. יכולת זו נמדדת שירות על ידי ציונים, מבחנים סטנדרטיים ועקביפין על ידי מודדים של ריבון, ויכרון ומודדי התנהגות. מספר מחקרים ביולי בית ספר הדגימו כי גם במקרים בהם הוספו שיעורי חינוך גופני על חשבון שיעורים אחרים, לא הייתה ירידה בציונים באותן מקצועות אשר שעות הלימוד בהם קוצצו.

הכרונת הנפוצה ביותר בעולם המערבי. למרות שאין מידע ברור לגבי שכיות השמנה בילדים בגיל הצעיר בישראל, נתונים ראשוניים מצביעים שלמעלה מ-20% מילדינו סובלים מעודף משקל. השמנה היא מתגבחות בארצות העולם המערבי. אחוז ניכר מהילדים המתבגרים השמנים סובלים מעמידות לאינסולין, מצב שיכול להתפתח בהמשך לסוכרת. מוגז של סוכרת, שהיה נפוץ בעבר במבוגרים בלבד, הופך נפוץ יותר ויותר בילדים ומתבגרים במדינות מערביות. סיכון נפוץ נוסף בקרב ילדים הסובלים מחוסר פעילות גופנית והשמנה הוא הפרעה בפרופיל השומנים בדם, המתבטא ברמת כולסטרול גבוהה, ובעיקר רמת גבוהה של LDL כולסטרול (הכולסטרול הגבירי) את הסיכון להתפתחות טרשת עורקים. במחקר שבוצע בילדים ישראלים הסובים לים מעודף משקל נמצא של-50% אותם רמת כולסטרול - LDL כולסטרול גבוהה יותר. נוספת המופיעה כשכיחות מוגברת בילדים ומתבגרים שמנים היא הופעה מוקדמת של יתר לחץ דם. השילוב של העדר פעילות גופנית, השמנה, נטייה לסוכרת, רמת כולסטרול מוגברת ויתר

ס בעבר הייתה הפעילות הגופנית פוריה נית לצורך חיפוש אחר מוון, ברירה וברירה מחוץ טורפת ואיתנו הטבע, הרי שהיום שבה ועולה חשיבות הפעילות הגופנית כשמתקדמת הווקא להגן עליו מפני השפע, תזונה נה הלקיחה אורח החיים הכלתי פעיל בעידן המודרני. פעילות גופנית יודחה מתחילה בניקת עם הרמת הראש, הגלגול והחללה ומשמשת בהליכה, ריצה ובפעילויות מורכבות יותר. יכולת התנועה הבסיסית מתפתחת בגיל הגן ומזוהה את הבסיס לפעילות הגופנית במחשך החיים. עם הגיל, ההתבגרות והנישואין, התנועה הבסיסית הנלמדת בגיל הגן משתלבת בפעילויות מורכבות יותר, משחקים ותחרויות ספורט הנאפיינים ילדים בגיל בית הספר, מתבגרים ומבוגרים. העדר בסיס של חינוך לתנועה ופעילות גופנית בגיל הוד, יקשה על הילד להשתלב בפעילות גופנית בגיל מבוגר יותר, פעילות משעוה לסייע במניעה וטיפול במחלות. נגיפת למה שנהוג היה לחשוב בעבר, פעילות גופנית אצל ילדים אינה משחק בלבד ויש לה חשיבות רבה לא רק בהתפתחות הגופנית, אלא גם בהתפתחות הנפשית, ההתפתחות האקגניטיבית וההשתלבות החברתית התקינה של הילד.

## המלצות

לרוב מומלץ לבצע 60 דקות או יותר של פעילות גופנית בינונית - מאומצת ביממה. חשוב לוודא ששורבי בזמן מצטבר כולל של פעילות גופנית. ילדים אשר אינם מורגלים לבצע פעילות גופנית יעשו זאת בהדרגה עד הגעתם לכמות הפעילות המומלצת. במקביל לעליה בפעילות גופנית, חשוב לנסות ולהגביל את השעות בהן הילד צופה בטל"ויזיה, משחק במחשב, או בגיל מבוגר יותר משוחך בטלפון. לאוד העובדה כי קיים קשר ישיר בין אורח חיים הושבני (sedentary) לבין השמנה וסיכויי, ההמלצה כיום היא לצמצם את כל אלה לכדי מקסימום שעותיים ביום.

לחץ דם מנביר מאד את הסיכון להופעה מוקדמת של טרשת עורקים ומחלת לב כלילית, ואכן מחקרים מרובים האחרונים הדגימו נגעים מורשתיים בעודקו ילדים כבר בגיל 5-8 שנים. הסיכון של ילד או מתבגר שמן להפוך למבוגר שמן גבוה באופן משמעותי בהשוואה לילד רוה. לילד אשר

בשנים האחרונות אנו עדים לירידה בכמות הפעילות הגופנית שמצביעים רוב המתבגרים. הירידה בפעילות הגופנית בגילדים מובילה לעלייה חדה כשכיות מחלות שהיו בעבר נחלתה של האוכלוסיה המבוגרת בלבד. הרוגאט הבולט ביותר היא ההשמנה, שהפכה למהלך הילדים