



# "מוכרחים לזוד" פעילות גופנית

שמירה על אורח חיים בריא בגיל ינקות נשמע לחלקנו כמו עוד המצאה של חסידי עידן ה"ניו-איגי". ד"ר דני נמט, רופא ילדים בכיר במרכז ספורט ובריאות לילדים ונוער במרכז הרפואי מאיר, חושב שדווקא בימינו, בגלל הטכנולוגיות והחיידקים המקיפים אותנו בכל תחומי החיים הפך החינוך לפעילות גופנית מגיל צעיר חיוני לבריאות העתידית של ילדינו.

רמות כולסטרול מגוברות ויתר לחץ דם מגביר מאד את הסיכון להופעה מוקדמת של טרשת עורקים ומחלת לב כלילית.

הסיכון של ילד או מתבגר שמן להפוך למבוגר שמן גבוה באופן משמעותי בהשוואה לילד רזה. מנתונים אלו עולה כי ללא ספק יש להתחיל בהקניית הרגלי חיים כבר מגיל צעיר. יש להקדיש תשומת לב מרבית להעדר פעילות גופנית והשלכותיה, ולהשקיע משאבים רבים בחינוך להגברת הפעילות הגופנית והתזונה הנכונה כבר בגיל הילדות המוקדמת.

אחת הסיבות העיקריות לרעיון קידום העיסוק בספורט אצל ילדים היא שההשתתפות בפעילות גופנית וספורט גורמת להנאה. פעילות גופנית סדירה תורמת לשיפור הדימוי העצמי והביטחון העצמי. פעילות גופנית בקבוצות עשויה ליצור חברויות, לקדם מעורבות חברתית, לשפר את היכולת לעבוד בשיתוף פעולה, ולסייע בהקניית ערכי משמעות ומחויבות. כמוכן שגם קיימת חשיבות רבה בטיפול ומניעת מחלות שהשכיחות בהן הן:

השמנה - לפעילות גופנית כאמור, חשיבות רבה במניעת השמנה וטיפול בסיבוכיה.

הסידרום המטבולי - הסידרום המטבולי מתאר אוסף של גורמי סיכון למחלת לב טרשתית וכולל השמנה, יתר לחץ דם, עליה ברמת הטריגליצרידים וירידה ב-HDL כולסטרול (הכולסטרול ה"טוב") ועמידות לאינסולין (מצב טרום סוכרתי שבו יעילות האינסולין ירודה). פעילות גופנית היא הטיפול היחיד אשר עשוי לשפר את כל אחד ממרכיבי הסידרום המטבולי.

אסתמה - אסתמה היא מחלת הילדים הכרונית השנייה בשכיחותה. כיום ידוע כי בילדים הסובלים מאסתמה ומטופלים כמות, אין מניעה ואף מומלץ לבצע פעילות גופנית סדירה. פעילות גופנית עשויה עם השיפור בכושר הגופני להביא לירידה במספר התקפי האסתמה, לירידה בחומרתם ובמקביל לירידה בצורך בשימוש. חשוב לציין כי ספורטאים רבים מהשורה הראשונה בעולם בתחומי ספורט רבים סובלים מאסתמה.

אוסטיאופורוזיס (דלדול עצם) - מסתבר כי דווקא בגיל הצעיר ניתן לפעול על מנת למנוע את המחלה וסיבוכיה. על מנת למנוע שברים בגיל המבוגר רצוי להשיג מסת עצם חזקה בגיל צעיר. אמנם למרכיב הגנטי חשיבות ראוונה במעלה בסיכון להתפתחות אוסטיאופורוזיס אך

פעילות גופנית בילדים מתחילה בינקות עם הרמת הראש הראשונה, הגלגול, הזחילה וההליכה. יכולת התנועה הבסיסית מתפתחת בגיל הגן ומהווה את הבסיס לפעילות הגופנית בהמשך החיים. העדר בסיס של חינוך לתנועה ופעילות גופנית בגיל הרך, יקשה על הילד להשתלב בפעילות גופנית בגיל מבוגר יותר, פעילות שעשויה לסייע במניעה וטיפול במחלות.

הרעיון כי פעילות גופנית חשובה לבריאות אינו רעיון חדשני במהותו. בעבר, הייתה הפעילות הגופנית חשובה ואף חיונית לצורך חיפוש אחר מזון, נדידה ובריחה מחיות טורפות ועוד. בימינו חשיבותה של הפעילות הגופנית היא דווקא כמגנה עלינו מפני השפע, התזונה הלקויה ואורח החיים הבלתי פעיל בעידן המודרני.

מבחניה זו, ובניגוד 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 הקוגניטיבית וההשתלבות החברתית התקינה של הילד.

בשנים האחרונות אנו עדים למספר תהליכים המתרחשים במקביל בכל הנוגע לפעילות גופנית בילדים: הראשון בהם הוא ירידה דרסטית בכמות הפעילות הגופנית שמבצעים ילדים ומתבגרים. נתונים מדויקים ממדינות מערביות מדגימים שכרבע מהילדים מבצעים פחות מ-20 דקות פעילות גופנית אינטנסיבית בשבוע, הרבה פחות מההמלצות המקובלות. למרות שהבעיה חמורה יותר בגיל ההתבגרות, הרי ששורשיה נעוצים בילדות המוקדמת. הירידה בפעילות הגופנית בילדים מובילה לעלייה חדה בשכיחות מחלות שהיו בעבר נחלתה של האוכלוסייה המבוגרת בלבד. הדוגמה הבולטת ביותר היא ההשמנה, שהפכה למחלת הילדים הכרונית הנפוצה ביותר בעולם המערבי. נתונים ראשוניים מצביעים כי למעלה מ-20% מהילדים בישראל סובלים מעודף משקל כבר בגיל הגן. עלייה בשכיחות ההשמנה בילדים הובילה גם לעלייה ניכרת בשכיחות סיבוכים נלווים כגון עמידות לאינסולין, מצב שיכול להתפתח בהמשך לסוכרת, הפרעה בפרופיל השומנים בדם, המתבטא ברמות כולסטרול גבוהות, בעיקר רמות גבוהות של LDL כולסטרול (הכולסטרול "הרע") המגביר את הסיכון להתפתחות טרשת עורקים, הופעה מוקדמת של יתר לחץ דם ועוד. השינוי של העדר פעילות גופנית, השמנה, נטייה לסוכרת,



תזונה נכונה ופעילות גופנית בגיל הצעיר יכולת למנוע תחלואה משמעותית הקשורה לאוסטיאופורוזיס בגיל המבוגר.

יתרון נוסף וברור לביצוע פעילות גופנית סדירה הוא העובדה כי היא תורמת לשיפור היכולת האקדמית. יכולת זו נמדדת ישירות על ידי ציונים, מבחנים סטנדרטים או בעקיפין על ידי מדידים של ריכוז, זיכרון ומדדי התנהגות. מספר מחקרים בילדי בית ספר הדגימו כי גם במקרים בהם הוסיפו שיעורי חינוך גופני על חשבון שיעורים אחרים, לא הייתה ירידה בציונים באותן מקצועות אשר שעות הלימוד בהם קוצצו, אלא אפילו שיפור בהישגים האקדמיים.

לרוב מומלץ לילדים לבצע 60 דקות או יותר של פעילות גופנית ביונית – מאומצת ביממה. חשוב לזכור שמדובר בזמן מצטבר של פעילות גופנית הכולל פעילות בשיעורי חינוך גופני, בהפסקות, פעילות בחוגים, פעילות משפחתית ועוד. פעילות גופנית אינה מתבצעת רק במסגרת חוגי

■ הכתבה באדיבות ד"ר דני נמט, רופא בכיר במחלקת הילדים ובמרכז ספורט ובריאות לילדים ונוער, המרכז הרפואי מאיר.