

เด็กอ้วน-เด็กผอม... ผลกระทบในอนาคต

เด็กอ้วน... กับผลกระทบที่ตามมา

การเลี้ยงดูลูกให้มีน้ำหนักที่เหมาะสมนับได้ว่าเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้เด็กมีสุขภาพแข็งแรงและเจริญเติบโตได้อย่างสมวัย การเลี้ยงดูลูกให้อ้วนเกินไปจะมีผลกระทบต่อสุขภาพ ซึ่งได้แก่

1. ผลต่อระบบทางเดินหายใจ ความอ้วนมีผลกระทบต่อกระบวนการหายใจและการแลกเปลี่ยนออกซิเจน จะสังเกตได้จากเด็กอ้วนมักจะนอนกรน และในบางครั้งอาจจะนอนหลับได้ไม่ดีพอ หลับๆ ตื่นๆ ซึ่งจะมีผลกระทบต่ออาการหลังของฮอร์โมนเจริญเติบโตได้
2. ผลต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด เด็กอ้วนอาจมีไขมันในเลือดสูงและมีโอกาสเกิดโรคหลอดเลือดอุดตันเพิ่มขึ้นในอนาคตได้
3. ผลต่อระบบการทำงานของฮอร์โมน เด็กอ้วนมีโอกาสเกิดโรคเบาหวานได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้ามีประวัติครอบครัวของโรคเบาหวานร่วมด้วย
4. ผลต่อการเข้าสู่วัยสาวเร็ว เด็กอ้วน โดยเฉพาะในเด็กผู้หญิงมีโอกาสเข้าสู่วัยสาวและมีประจำเดือนเร็วกว่าเด็กปกติ การเข้าสู่วัยสาวเร็วจะมีผลทำให้อายุกระดูกของเด็กเหล่านี้เร็วกว่าเด็กปกติ และมีผลทำให้หยุดการเจริญเติบโตเร็วกว่าเด็กปกติ ทำให้เป็นผู้ใหญ่ที่ตัวเตี้ยได้
5. ผลต่อระบบไขข้อและกระดูก เพราะเด็กอ้วนต้องรองรับน้ำหนักที่มากเกินไป เด็กผอม... กับผลกระทบที่ตามมา

ในขณะเดียวกันการเลี้ยงดูลูกให้ผอมเกินไป มีผลกระทบต่อสุขภาพในอนาคต ได้แก่

1. ผลต่อความสูงของเด็ก การเลี้ยงดูลูกให้ผอมเกินไป อาจทำให้เด็กสูงได้ไม่เต็มศักยภาพที่ควรเป็น เด็กที่มีภาวะขาดสารอาหารอาจมีผลกระทบต่ออาการหลังของฮอร์โมนเจริญเติบโตได้
2. ผลต่อระบบภูมิคุ้มกัน โรคร เด็กที่มีภาวะขาดสารอาหารอาจมีระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายบกพร่องไป มีโอกาสที่จะเกิดการติดเชื้อไม่สบายได้ง่าย
3. ผลต่อภาวะโภชนาการ การที่ลูกได้รับประทานอาหารได้ไม่ดีพอ อาจทำให้เด็กมีภาวะขาดสารอาหารที่จำเป็นหลายอย่างที่จะช่วยในการเจริญเติบโตได้แก่ ธาตุเหล็ก วิตามินหลายชนิด และแคลเซียม

สรุป

การเลี้ยงดูลูกให้มีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ที่ปกติ ไม่อ้วนไป ไม่ผอมไป นับว่ามีความสำคัญที่จะช่วย

ส่งเสริมพัฒนาการและการเจริญเติบโตของเด็กให้สมวัยและมีการเจริญเติบโตแข็งแรง