**BIỆN PHÁP PHÒNG CHỐNG THỪA CÂN BÉO PHÌ Ở TRẺ**

**Thừa cân béo phì là tình trạng cơ thể tích tụ quá nhiều mỡ do hậu quả của sự mất cân bằng năng lượng, có nghĩa là năng lượng đưa vào cơ thể vượt quá năng lượng tiêu hao.**

**Vì sao trẻ bị thừa cân béo phì?**

Trẻ bị thừa cân béo phì là do chế độ ăn giàu năng lượng vượt quá nhu cầu nhất là năng lượng từ chất béo, tuy nhiên ăn nhiều chất đạm, bột đường cũng bị thừa cân béo phì vì các chất này khi vào cơ thể dư thừa đều có thể chuyển hóa thành chất béo dự trữ. Trong trường hợp trẻ ít hoạt động thể lực là yếu tố song hành, nguy cơ cao gây thừa cân béo phì. Trẻ thường dành thời gian cho hoạt động tĩnh tại như xem ti vi, đọc chuyện, chơi điện tử...mà ít luyện tập thể dục thể thao. Một số nghiên cứu cho thấy ở những trẻ suy dinh dưỡng thấp còi, trẻ nhẹ cân hoặc cân nặng lúc sinh quá cao... lớn lên dễ bị thừa cân béo phì. Các nhà nghiên cứu khoa học cũng cho biết yếu tố di truyền về thừa cân béo phì thì chưa được chứng minh đầy đủ, tuy nhiên trong gia đình cha mẹ bị thừa cân béo phì thì con cái có nguy cơ bị thừa cân béo phì.

**Trẻ bị thừa cân béo phì có ảnh hưởng đến sức khỏe như thế nào?**

Trẻ bị thừa cân béo phì sẽ gây ảnh hưởng đến sự phát triển của trẻ. Béo phì ở trẻ em là yếu tố nguy cơ béo phì ở người lớn. Những người lớn bị béo phì nặng thường có tiền sử béo phì ở tuổi thiếu niên. Béo phì ở trẻ em ảnh hưởng đến sức khỏe khi trưởng thành. Vì ở người béo phì có nguy cơ mắc các bệnh tăng huyết áp dẫn đến bệnh tai biến mạch máu não, tăng cholesterol dẫn đến nhồi máu cơ tim...và có nguy cơ mắc các bệnh lý khác như bệnh đái tháo đường, bệnh sỏi mật, cơ xương khớp, bệnh ung thư vú, tử cung, tiền liệt tuyến. Bên cạnh đó, trẻ béo phì thường vụng về, chậm chạp, hay bị bạn bè trêu chọc ảnh hưởng đến tâm lý và khả năng học tập.

**Làm thế nào để giảm cân cho trẻ bị thừa cân béo phì?**

Điều cần thiết là phải điều chỉnh chế độ ăn hợp lý. Nguyên tắc chính để điều trị thừa cân béo phì ở trẻ em là điều chỉnh chế độ ăn hợp lý kết hợp với hoạt động thể lực. Nên hạn chế các loại bánh kẹo, đường, mật, sữa đặc có đường, sữa béo nhưng có thể uống sữa gầy (sữa bột tách bơ). Khi chế biến thức ăn nên làm các món hấp, luộc, hạn chế món quay, xào, rán. Ăn nhiều rau xanh, hoa quả ít ngọt. Và cần có chế độ ăn điều độ, không ăn quá no, không được bỏ bữa, không để trẻ quá đói, ăn nhiều vào buổi sáng, không nên ăn vào buổi tối trước khi đi ngủ. Đồng thời, các cha mẹ cần khuyến khích trẻ tham gia các môn thể dục thể thao như chạy, bơi, nhảy dây, đi bộ...hạn chế xem tivi, chơi điện tử. Cần lưu ý, thường xuyên theo dõi cân nặng, chiều cao, khẩu phần ăn hàng ngày của trẻ và thời gian hoạt động của trẻ.

***Theo trung tâm giáo dục sức khỏe***