

BUDAK OBES TAK COMEL

Ibu bapa patut ubah tanggapan, beri anak makanan berkhasiat sekadar diperlukan

FOTO: ADIBAH IZAM

Hidayatul Akmal Ahmad
hidayatulakmal@hmetro.com.my

Menjelang 2020, dianggarkan 60 juta kanak-kanak mengalami berat badan berlebihan atau obes. Di Malaysia, kelaziman obesiti dalam kalangan kanak-kanak juga meningkat.

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) meramalkan pada abad ke-21, obesiti kanak-kanak menjadi kebimbangan bukan saja dalam kalangan negara maju malah membangun.

Di Amerika Syarikat, obesiti dikatakan menjadi punca kedua kematian selepas merokok. Bagi kanak-kanak pula, ia bukan perkara normal sebaliknya cabaran besar dalam menanganinya.

Oleh kerana kadar obesiti kanak-kanak makin meningkat, pentingnya ibu bapa mengetahui cara terbaik melayan emosi dan psikologi anak-anak. Secara asasnya, obesiti menyebabkan individu kurang berkeyakinan, rasa rendah diri dan murung. Penyakit kronik juga mudah menyerang seperti kencing manis, jantung dan darah tinggi.

Pakar Perunding Endokrinologi Kanak-kanak UKM Specialist Centre (UKMSC), Prof Madya Dr Rahmah Rasat berkata, obesiti dalam kalangan kanak-kanak adalah masalah global dan menjadi epidemik.

"Tidak prihatin, menganggap obesiti sebagai

penyakit orang dewasa selain melihatnya sebagai perkara biasa antara faktor penyumbang kepada masalah ini.

"Ramai yang menganggap kanak-kanak 'comel' dengan badan bersaiz lebih besar berbanding sepatutnya. Sebenarnya ia tidak 'comel' malah boleh membawa pelbagai penyakit kronik," katanya.

Menurut beliau, gaya hidup serta pemakanan juga antara yang menyumbang obesiti dalam kalangan kanak-kanak. Mana tidaknya, kanak-kanak era kini lebih terdedah kepada permainan alam maya dan gajet berbanding melakukan aktiviti luar rumah yang mengeluarkan peluh.

"Selain faktor genetik, gaya pemakanan yang tidak sihat seperti makanan proses dan segera juga faktor utama obesiti dalam kalangan kanak-kanak.

"Bukan itu saja, ibu bapa juga selalu memaksa anak-anak supaya menghabiskan makanan bagi mengelak pembaziran. Sebenarnya, otak kanak-kanak memang akan memberi 'signal' bila sudah kenyang. Ibu bapa tidak perlu risau anak mereka makan sedikit atau tidak mendapat zat yang cukup kerana jika anak tidak menghabiskan makanan bermakna mereka sudah kenyang.

"Beri mereka makanan bernutrisi serta berkhasiat dalam kuantiti yang diperlukan," kata Dr Rahmah.

Apakah bahaya obesiti?

1. Dikaitkan dengan

masalah kesihatan yang ketara (sewaktu kanak-kanak dan remaja).

2. Faktor risiko awal bagi morbiditi dan mortaliti ketika dewasa.

3. Lebih banyak masalah kesihatan boleh menimpa kanak-kanak/remaja obes yang boleh menjejaskan:

● Kesihatan kardiovaskular (contohnya kolesterol tinggi dan darah tinggi)

● Sistem endokrin (contohnya aras insulin tinggi, rintangan terhadap insulin dan kitaran haid tidak tetap)

● Stigma sosial (contohnya menjadi pembuli atau dibuli serta dipulaukan rakan sebaya)

● Kesihatan mental (contohnya kemurungan dan perasaan harga diri yang rendah).

Seramai lapan dalam 10 kanak-kanak obes mungkin mengalami sekurang-kurangnya salah satu masalah perubahan di atas.

Tahukah anda?

Kanak-kanak dengan berat badan berlebihan mempunyai risiko lebih tinggi untuk membesar menjadi orang dewasa yang berlebihan berat badan atau obes. Mereka juga berhadapan dengan risiko yang lebih tinggi untuk menghidap diabetes, penyakit jantung dan penyakit kronik lain.



DR Rahmah