

## Hægfandi þyngdaraukning er lúmskt ferli

Sitt sýnist hverjum í umræðunni um offitu barna og þeirri staðreynd að Íslendingar eru að þyngjast. Sumum þykir nóg um hina gengdarlausu umræðu um heilsufæði og heilsusamlegt lífverni, svo ekki sé minnst á megrunarkúra, detox eða aðrar hugmyndir og aðferðir sem reynt er að sannfæra fólk um að virki og virki hratt. Einnig hafa heyrst gagnrýnisraddir um hina svokölluðu kjörþyngd, hugtakið geti verið varasamt svo ekki sé minnst á líkamsræktarstöðvar fyrir börn sem hafa nú litið dagsins ljós. Nýlega hafa verið stofnaðir átröskunarhópar fyrir nýbakaðar mæður sem þyngst hafa um of á meðgöngu og þykir þá mörgum mælirinn fullur.

Þessar áhyggjur eru skiljanlegar af þeirri einföldu ástæðu að allar öfgar í hvora áttina sem er gera oft fátt annað en að hafa skaðleg áhrif. Hins vegar hljótum við að vilja leggja áherslu á að koma í veg fyrir að slík vandamál festi sig í sessi, hvort sem þau eiga við okkur eða börnin okkar. Nái offituvandinn að vaxa stjórnlaust aukast líkurnar á því að einstaklingurinn grípi síðar meir til örþrifaráða vegna sálrænnar og líkamlegrar vanlíðunar. Farsælasta leiðin er að „bygja brunninn áður en barnið fellur í hann.“

Ábyrgð foreldranna gagnvart börnunum er mikil. Þeir eru fyrirmyndir barnanna og ef þeir sýna í orði og verki hvaða lífstíll er vænlegastur til vellíðunar þá er líklegt að börnin veiti því athygli og fylgi í fótsporin. Ef foreldrarnir taka eftir því að barnið þeirra er að þyngjast umfram það sem almennur vöxtur og þroski þess gerir ráð fyrir er mikilvægt að vera meðvitaður um það, fylgjast með því og grípa inn í ef vandinn virðist fara vaxandi. Saman geta foreldrar og stálpað barn leitað orsaka hvort sem þær eru að finna í neyslumynstrinu, fæðutegundum eða skorti á hreyfingu.

Með því að vera vakandi og upplýstur er oftast hægt að stöðva ferli sem að öðrum kosti getur leitt til vansældar af ýmsum toga. Ástæðan fyrir því að margir foreldrar veigra sér þó við að ræða þessi mál við barnið sitt er ótti við að barnið bregðist harkalega við og grípi þá jafnvel til þess ráðs að hætta að borða. Vissulega skiptir máli með hvaða hætti umræða sem þessi á sér stað. Næringafræðingar, ráðgjafar, sálfræðingar og aðrir fagaðilar á þessu sviði eru flestir færir í að aðstoða foreldra hvernig best er að bera sig að í svo viðkvæmri umræðu við barnið sitt. Það getur aftur á móti verið jafn alvarlegt að gera ekki neitt, ef ekki beinlínis hættulegt. Afskiptaleyzi, þ.e. að láta sem ekkert sé, gefur barninu þau skilaboð að hlutirnir séu í lagi jafnvel þótt svo sé ekki raunin. Andvaraleyzi og afskiptaleyzi eykur hættuna á að barnið noti síðar meir skaðlegar aðferðir til að greinast eins og endalaus megrunarkúra eða jafnvel svelti.

Hægfandi þyngdaraukning getur verið mjög lúmskt ferli eins og mörg önnur ferli sem þróast hægt. Fólk einfaldlega tekur ekki eftir því sem er að gerast vegna þess að það gerist hægt. Ekki bætir úr skák komi engin viðbrögð frá umhverfinu.

Verum vakandi hvort heldur það á við um okkur sjálf eða börnin og aukum þannig líkurnar á að vandinn vaxi okkur ekki yfir höfuð. Verum sjálf við stjórnvölinn.