

## TRẺ THÀNH PHỐ ĐANG TRỞ NÊN PHÁT PHÌ

Theo điều tra vừa thực hiện trên 8.000 học sinh tiểu học ở 14 quận huyện của Hà Nội cũ do Viện Dinh dưỡng Quốc Gia tiến hành, cứ 100 em thì có hơn 10 em béo phì, trong khi số bị suy dinh dưỡng là 9,3 em.

Đây là thông tin được bà Lê Bạch Mai, Phó viện trưởng Viện dinh dưỡng cho biết hôm 17/10 tại một hội thảo về dinh dưỡng trẻ em.

Trẻ béo phì thường kéo theo nhiều loại bệnh tật. Ảnh: [vancouver.sun.com](http://vancouver.sun.com).

Tiến sĩ Mai còn cho biết, trước đó, năm 2003, một cuộc điều tra của Viện Dinh dưỡng tại các trường tiểu học ở quận 1, TP HCM cũng cho thấy: có tới gần 1/4 số trẻ ở quận này bị béo phì, thậm chí, cá biệt có một trường tỷ lệ học sinh béo phì còn lên tới 40%.

Bà Mai cho rằng, hiện nay, tình trạng trẻ béo phì đang tăng nhanh chóng và điều đáng ngại là tỷ lệ này sẽ còn tiếp tục cao hơn nữa, nhất là trong 10 năm tới. Theo bà, đây là điều đáng lo lắng hơn nhiều lần so với hiện trạng trẻ suy dinh dưỡng. Lý do là béo phì ở trẻ em khó điều trị hơn, lại thường dẫn theo nhiều bệnh khác về tim mạch, huyết áp...

Theo một cuộc khảo sát mới đây của Viện dinh dưỡng tại Trường Tiểu học Tây Sơn (quận Hai Bà Trưng, Hà Nội) thì có tới 1/3 trẻ béo phì ở trường này bị tăng huyết áp và tỷ lệ tương tự bị tăng đường máu.

Theo bà Mai, nguyên nhân khiến trẻ béo phì thường xuất phát từ một số sai lầm của bố mẹ trong quá trình nuôi dưỡng. Chẳng hạn, khi bước vào tuổi đến trường, chế độ và nhu cầu dinh dưỡng của trẻ khác hẳn so với những năm đầu đời. Ví dụ, trẻ 1-3 tuổi nhu cầu chất béo là 35-40% tổng nhu cầu dinh dưỡng, trong khi trẻ 4-18 tuổi thì nhu cầu chất này giảm đi gần một nửa (20-25%). Tuy nhiên, nhiều bà mẹ vẫn chưa biết cách điều chỉnh chế độ ăn phù hợp khiến trẻ thừa chất béo, dẫn đến tăng cân nhanh.

Ngoài ra, thói quen hay cho trẻ ăn các đồ ăn sẵn, bánh kẹo, uống nước ngọt có ga... và ít cho trẻ cơ hội được vận động nhiều là những nguyên nhân khiến các bé dễ béo phì.