

# TRẺ BÉO PHÌ LÀ MỘT BỆNH KHÓ CHỮA NHẤT

Trong một thời gian dài người ta vẫn cho rằng, béo phì chỉ xuất phát từ lý do thiếu thông tin, vì vậy chỉ cần được cung cấp một vài kiến thức về chăm sóc sức khỏe là có thể tự phòng tránh và điều trị bệnh.

Quan niệm này hoàn toàn sai lầm. Thực tế các bác sĩ đều thừa nhận béo phì ở trẻ em là một trong số bệnh khó chữa trị nhất. Điều trị bằng thuốc cũng không phải là biện pháp có tính chất lâu dài, vì ngay sau khi dừng uống thuốc, bệnh nhân lại tiếp tục tăng cân.

Trẻ em béo phì là hiện tượng khá phổ biến trong xã hội hiện nay. Béo phì ở trẻ em có nhiều nguyên nhân, nhưng chủ yếu là do chế độ dinh dưỡng, lối sống, nếp sinh hoạt không hợp lý... và có thể dẫn đến nhiều chứng bệnh như tiểu đường, cao huyết áp, ngưng thở khi ngủ, thậm chí giảm tuổi thọ...

Trường Đại học tổng hợp Y St.Louis-Whasinhton đã tiến hành một nghiên cứu liên quan đến những người mắc bệnh này cho rằng, thanh thiếu niên béo phì cần một liệu pháp điều trị thực sự tích cực hơn là việc chỉ ngồi nghe các bài giảng về lý thuyết.

"Việc cung cấp cho các em các kiến thức về sức khỏe là cần thiết, tuy nhiên, nếu chỉ áp dụng biện pháp này thì không mấy hiệu quả", Tiến sĩ Denise Wilfley, chuyên gia tâm lý của bệnh viện St.Louis nói.

Denise Wilfley và cộng sự của ông đã tiến hành nghiên cứu tổng số 527 thanh thiếu niên béo phì. Những bệnh nhân này được chia thành 4 nhóm và được điều trị bằng 4 cách khác nhau:

1. Chỉ nghe các bài học lý thuyết,
2. Chỉ ăn kiêng,
3. Chỉ tập thể dục,
4. Áp dụng một chương trình điều trị kết hợp khoa học cả 3 biện pháp trên.

Sau một thời gian, nhóm nghiên cứu đã nhận thấy kết quả khác nhau rõ rệt giữa các nhóm điều trị. Các thanh thiếu niên theo chương trình điều trị tích cực (gồm trung bình 18 bài) đã giảm được 8-9% cân nặng, đồng thời có xu thế thay đổi các thói quen dinh dưỡng và sinh hoạt theo hướng có lợi.

Trong khi các nhóm điều trị còn lại không đem lại hiệu quả, thậm chí có người còn tăng cân.

Do vậy, nhóm nghiên cứu khuyên rằng, ngoài các bài học lý thuyết về sức khỏe, nhà trường và gia đình cần tham khảo ý kiến các bác sĩ, từ đó áp dụng những chương trình dinh dưỡng, hoạt động bổ ích để học sinh và con em mình tham gia thường xuyên, vì đó là phương pháp hiệu quả nhất để phòng tránh và giảm béo phì ở trẻ em.

Thuận An