

## اختلال وزن و چاقی در استفاده از رایانه و بازی های رایانه ای

اضافه وزن و چاقی، یکی از مشکلات در حال گسترش در سراسر دنیا است. اضافه وزن و چاقی در دوره کودکی بسیار مهم است زیرا یکی از عوامل خطر، افزایش مشکل مهم اجتماعی یعنی ابتلا به چاقی و بیماری های مزمن در بزرگسالی است. رشد روز افزون شیوع اضافه وزن و چاقی در کودکان، به طور عمده زائیده محیط چاق کننده مدرن امروزی است. فعالیت بدنی ناکافی و نامناسب، تغییر در عادات غذایی و تأثیر عوامل اجتماعی- اقتصادی و زیست محیطی با بروز چاقی و اضافه وزن در کودکان مرتبط است. ترجیحات غذایی و نوع آشنایی با فعالیت بدنی در سنین نوپایی و خردسالی، عادات غذایی و الگوی دریافت خوراک را در سنین کودکی به خصوص سنین دبستان و نیز در بزرگسالی شکل می دهد. چاقی، بر جنبه های مختلف در تمام دوره های زندگی تأثیر نامطلوبی می گذارد؛ از جمله کاهش مهارت های زندگی، مشکلات مالی و شغلی و البته از همه مهمتر، مشکلات سلامتی. عوامل مختلفی برای شیوع چاقی مطرح می شود که می توان به ژنتیک، پیشینه پزشکی، عوامل فرهنگی و اجتماعی اشاره نمود. در این میان، نقش فناوری را نمی توان نادیده گرفت. فناوری باعث شده است تا مردم از انواع محصولات کارخانه ها و شرکت ها احاطه شوند. وقتی مردم تصویری از یک غذای آماده ببینند، آن گاه وسوسه می شوند که آن را بخورند، یاد گرفته اند و عادت کرده اند هنگام استفاده از وسایل الکترونیک به خصوص رایانه، تنقلاتی کنار دستشان باشد و همزمان با کار از آن مصرف کنند؛ بدون توجه به مقداری که می خورند.

مطالعات در ایالات متحده نشان داده است با هر بازی جدید رایانه ای یا هر پیشرفت تازه در دستگاه های تکنولوژیک سرگرم کننده، تعداد افراد چاق افزایش می یابد. خوردن تنقلات و خوراکی همزمان با مشاهده تلویزیون، نه تنها به دلیل اینکه فعالیت بدنی کودک را کاهش می دهد بلکه به دلیل افزایش دریافت مواد غذایی پرکالری هنگام تماشای تلویزیون یا بازی رایانه ای، کودک را در معرض چاقی قرار می دهد؛ چراکه فرد بدون توجه و ناآگاه از مقدار موادی که مصرف می کند، فقط این خوراکی ها را می خورد و در بسیاری موارد به دلیل اینکه به مقدار زیادی حواس خود را به آنچه که می بیند معطوف نموده، از غذاهای آماده و یا خوراکی هایی استفاده می کند که به راحتی خورده می شوند و نیازی به جویده شدن ندارند. هر چند در بسیاری موارد، فرد به قدری مشغول است که خوراکی ها را بدون آنکه بجود و گاه با سختی فرو می دهد.

یکی از مهمترین یافته ها ای مطالعات در خصوص بازی های رایانه ای و عادات تغذیه افراد به ویژه کودکان، نوع مواد خوراکی کودکان هنگام بازی است. بنابراین، مطالعات میدانی محققین نشان داده اند که در زمان بازی با رایانه و یا تماشای تلویزیون به مدت دو ساعت یا بیشتر، مصرف میان وعده های شور و چرب به طور قابل توجهی افزایش می یابد. چنین مواد غذایی، عوارض مختلف کوتاه مدت و دراز مدت بر سلامت جسمی دارند که از جمله آنها می توان به ابتلا به آسم و افزایش چربی خون و یا افزایش فشارخون اشاره کرد. این عوارض، جدا از تأثیر بارز و مشخص افزایش کالری دریافتی و بروز اضافه وزن و چاقی است. ابتلا به چنین بیماری های مزمنی در دوره کودکی، علاوه بر زمینه سازی ابتلا به سایر بیماری های مزمن در بزرگسالی، هزینه های زیادی را به سیستم بهداشت و درمان تحمیل می کند و از کارایی و توانایی فرد در سال های جوانی به طور قابل ملاحظه ای می کاهد. از طرفی، ورود به اینترنت یا درگیر شدن در بازی های رایانه ای، اگر بدون برنامه باشد، چنان فرد را از دنیا خارج جدا می سازد که عمدتاً فرد نمی تواند از رایانه جدا شود و این امر ممکن است باعث شود که فرد به موقع وعده های غذایی خود را مصرف ننماید و یا به خوردن میان وعده هایی که ارزش غذایی ندارند، مبادرت ورزد. از آنجا که حذف وعده غذایی، یک تهدید برای عادات تغذیه ای است و باید به عنوان دلیلی برای اضافه وزن مورد بررسی قرار گیرد. بیشتر کودکانی که از رایانه و بازی های رایانه ای به مدت طولانی استفاده می کنند، مک یا چند وعده غذایی خود را حذف می کنند و این، بیشترین آسیب را به عادات و رفتارهای تغذیه ای کودکان می زند.

یک مطالعه در آلمان بر روی ۲۵۴۶ کودک سنین دبستان نشان داد که یک سوم آنان، حداقل یک وعده اصلی را در هفته برای بازی با رایانه از برنامه غذایی خود حذف می کنند. چنین افرادی برای تماشای تلویزیون هم یک یا چند وعده را در هفته حذف می کنند که به آن در اصطلاح Media Meal Skipping یا کنار گذاشتن وعده غذایی به خاطر استفاده از رسانه دیجیتال می گویند. یکی از مهمترین نکاتی که در این زمینه وجود دارد، این است که افراد حین انجام بازی های رایانه ای و یا حتی تماشای تلویزیون، به خوردن خوراکی های پرکالری و ناسالم تغذیه ای می پردازند و این امر باعث ایجاد سیری کاذب می شود. همین نکته، یکی از علل مهم حذف وعده غذایی می شود.

مطالعات نشان داده اند که تکرار صرف وعده ها و میان وعده ها ای غذایی به صورت دسته جمعی و با حضور حداقل ۲ نفر از اعضای خانواده باعث می شود میزان دریافت مواد غذایی سالم و مغذی توسط کودک و نوجوان افزایش یابد که از جمله آنها می توان به افزایش دریافت میوه ها، سبزیجات، غلات کامل و غذاهای غنی از کلسیم به خصوص ماست و شیر اشاره نمود. مصرف چنین مواد غذایی سبب بهبود وضعیت تغذیه ای کودک می شود و عادات و رفتارهای تغذیه ای مناسب و درست را در آنها نهادینه می نماید.

در ایران، نتایج بررسی ها نشان می دهد به طور متوسط ۲۰٪ از دانش آموزان، دارای اضافه وزن هستند و حدود ۵٪ نیز به چاقی مبتلایند. نکته ای که در کشورمان نگران کننده می نماید، ابتلا به لاغری در همین گروه سنی است که

نزدیک به ۱۵٪ دانش آموزان را در این گروه سنی نشان می دهد . لازم به ذکر است که افزایش درصد دانش آموزان مبتلا به چاقی و نیز دانش آموزان مبتلا به لاغری نسبت به سال های گذشته در حال افزایش است و روند روبه رشدی را نشان می دهد. کنار هم گذاشتن این دو آمار درباره وضعیت تغذیه کودکان، نگرانی ها را در خصوص ناسالم بودن و ناکافی بودن دریافت های غذایی کودکان بیشتر می کند و نمایانگر افزایش شیوع عادات غذایی نادرست و شیوه زندگی نامتعادل در کودکان و نوجوانان ایرانی است.

نکته جالب توجه در رابطه با کودکان و استفاده از وسایل الکترونیک، رایانه و تلویزیون این است که در ایران هم مانند سایر کشورها، بیشترین سن افرادی که زمان زیادی (بیش از دو ساعت) را صرف کار با این وسایل می کنند، نوجوانان سنین دبیرستان هستند. حال، اگر کودکانی که از بازی های رایانه ای و وسایل الکترونیک استفاده می کنند، با عادات و رفتارهای تغذیه ای و سلامتی نادرست خود به سنین دبیرستانی برسند و به همان ترتیب ادامه دهند، افرادی خواهند شد که در بزرگسالی، انواعی از بیماری های مزمن را همزمان با هم خواهند داشت. این مساله، نه تنها در کودکان و نوجوانان مساله ساز است بلکه در بزرگسالان نیز مشکل ساز خواهد بود . با توجه به انجام کارهای اداری و سازمانی به شکل اتوماسیون و کم شدن تحرک و نشستن پشت میز رایانه برای استفاده از نرم افزارها، برنامه های رایانه ای و جستجو در اینترنت و استفاده از ایمیل، خطر چاقی و بد خوردن و حذف وعده های غذایی کاربران را تهدید می کند.

برای ایجاد رفتارهای صحیح تغذیه ای و پیشگیری از ابتلا به اضافه وزن و چاقی در دوره کودکی و به خصوص همزمان با افزایش استفاده از رسانه های دیجیتال مانند رایانه و بازی های دیجیتال، آگاه کردن کودکان و دانش آموزان و حتی بزرگسالان است. وقتی کودکی بداند که استفاده بیش از نیم ساعت از رایانه و یا بازی مداوم با آن، چگونه می تواند سلامت او را برای تمام عمر به خطر بیندازد، می تواند نسبت این مساله آگاه و حساس شود. این آگاه سازی می تواند با شیوه های مختلف انجام شود . در مدرسه و خانواده، این مساله باید برای کودکان و نوجوانان شرح داده و خطرات احتمالی ناشی از اختلالات تغذیه ای به او آموزش داده شود . علاوه بر مساله آگاه سازی می توان از مداخلات رفتاری نیز در سیستم های رایانه ای برای کودکان استفاده کرد. به این ترتیب که پس از اتمام یک مرحله از بازی در بازی های رایانه ای، سیستم به شکل خودکار پیامی را به کاربر می دهد که باید استراحت نماید . به این ترتیب، تدابیر مختلف می تواند در تنظیم رفتار تغذیه ای موثر باشد.

به نظر می رسد تنها راه برای کاهش اثر سوء استفاده روزافزون از رایانه و وسایل دیجیتال، توانمندسازی و آموزش کودکان و والدین آنهاست، به نحوی که این آموزش باعث تغییر رفتار آنها شود و آنها بتوانند بین عادات و رفتارهای تغذیه ای خود و استفاده از تکنولوژی، ارتباط منطقی و معقولی برقرار نموده و آن را مدیریت نمایند . آنچه در حال حاضر اتفاق می افتد، شروع یک چرخه معیوب در عادات و رفتارهای تغذیه ای و شیوه زندگی است که استفاده از وسایل سرگرم کننده دیجیتال در آن نقش بسزایی دارند.

استفاده از رایانه یا تلویزیون باعث کاهش فعالیت بدنی و افزایش مصرف مواد غذایی پرکالری می شود . تداوم استفاده از این وسایل سبب می شود وابستگی روانی به آنها ایجاد شده و در همین حین، تمایل به مصرف خوراکی های آماده، چرب و شور که از نظر کالری نیز محتوای بالایی دارند، در فرد افزایش می یابد . به تدریج، چنین رفتارهایی در فرد نهادینه شده و به عادات غذایی وی تبدیل می شوند؛ به گونه ای که فعالیت بدنی و انجام حرکات فیزیکی و ورزش برای او سخت تر می شود. در نتیجه، اضافه وزن و در پی آن چاقی در فرد ایجاد می شود

مداخلات و راهکارهای پیشگیری از رفتارهای پرخطر مرتبط با رسانه ها دیجیتال باید مبتنی بر سبک زندگی ایرانی و اسلامی باشد، لازم است اقدامات یکپارچه و همگانی در این زمینه انجام داد . در زمینه خوردن و آشامیدن در اسلام، آیات بسیار پرمغز و روایات متعددی وجود دارد که هریک از آنها می تواند راهگشای دست اندکاران ارتقاء سلامت جامعه باشد و به تعیین مولفه های سبک زندگی اسلامی- ایرانی در این زمینه کمک شایانی کند. به طور مثال، قرآن کریم در سوره طه از کسانی نام می برد که مورد خشم خداوند متعال قرار گرفته اند و یکی از مصادیق بارز این گونه افراد، کسانی هستند که در مصرف خوراکی ها افراط می کنند چرا که این افراد با افراط در مصرف غذاها، جسم و روان خود را در معرض خطر جدی قرار می دهند. خداوند متعال به این مسئله در سوره طه اشاره کرده است: « از خوراکی های پاکیزه ای که روزی شما کردیم، بخورید - ولی- در آن زیاده روی نکنید که خشم من بر شما فرود آید، و هر کس خشم من بر او فرود آید، قطعاً در -ورطه- هلاکت افتاده است.(طه ۸۱)». قرآن در توصیه ای عام، مخاطبان خود را از «اسراف» برحذر می دارد و می فرماید؛ «اسراف کاران برادران شیطانند». این اسراف، همه گونه موارد زیاده روی در خوردن، خوابیدن، پوشیدن و.. را در بر می گیرد. در توصیه ای خاص تر، آیات قرآن تأکید خود را بر نهی از اسراف در خوردن و آشامیدن قرار می دهد و می فرماید: « از نعمت های الهی بخورید و بیاشامید ولی اسراف نکنید که خداوند اسراف کاران را دوست ندارد.(اعراف ۳۱)». توجه به غذای طیب و پاک و حلال، اعتدال در مصرف غذا، نظم در خوردن غذا و توجه به سلامت جسم و جان از تأکیدات دین مبین اسلام است.