

מידע רדיו וטלוויזיה

IFAT House

96-98 Derech Menachem Begin, Tel Aviv
(formerly Derech Petach Tikva)
Tel 972-3-5635050, Fax 972-3-5617166
www.ifat.com

בית יפעת

דרך מנחם בגין 96-98, תל אביב
(לשעבר דרך פ"ת)
טל 03-5635050, פקס 03-56 17166
www.ifat.com

<http://www.ifat.com/VT/Trans.aspx?ID=5354393&CID=31228352> : לינק לקובץ



תוכנית: **משעל על הבוקר**
תאריך: **03/12/2013**
שעה: **09:31:14**
רשת: **רדיו ללא הפסקה**

כותרת: ד"ר זהר לנדאו, בית חולים וולפסון- מגיפת ההשמנה בישראל בילדים, נתונים

ניסים משעל : ועכשיו אנחנו למגיפת ההשמנה בישראל ובעיקר המדובר הוא כמובן בילדים. נתונים חדשים של משרד הבריאות מציגים תמונה קודרת 20% מתלמידי כיתות א' סובלים מעודף שומן. בכיתה ז' המספר הזה מזנק ליותר מ- 30%. והמומחים מגדירים את הנושא הזה כמגיפה עולמית לא רק בישראל, זה מגיפה כנראה ברוב מדינות העולם. ד"ר זהר לנדאו מביה"ח וולפסון, שלום לך.

ד"ר זהר לנדאו : שלום, היי בוקר טוב.

ניסים משעל : מה הנתונים האלה מלמדים בעצם שאיבדנו שליטה על ההשמנה של ילדים.

ד"ר זהר לנדאו : הנתונים האלה מלמדים שהרבה מילדי ישראל

סובלים מעודף משקל והשמנה, ואנחנו צריכים להתייחס לזה

ברצינות רבה. מאחר והילדים האלה הם יהיו גם מבוגרים ובחיים

מידע רדיו וטלוויזיה

IFAT House

96-98 Derech Menachem Begin, Tel Aviv
(formerly Derech Petach Tikva)
Tel 972-3-5635050, Fax 972-3-5617166
www.ifat.com

בית יפעת

דרך מנחם בגין 96-98, תל אביב
(לשעבר דרך פ"ת)
טל 03-5635050, פקס 03-5617166
www.ifat.com

הבוגרים שלהם אם הם חשופים לכל מיני מחלות שעד היום נחלתם של המבוגרים בלבד, ולאט לאט אנחנו רואים את זה את המחלות האלה כמו יתר לחץ דם וסוכרת שמופיעים כבר בגיל הנעורים, זה בגיל של המבוגרים הצעירים. ניסים משעל : השאלה עכשיו ילדים שמנים בגיל הזה הם סובלים כבר מבעיות אני מבין של ערכי השומנים הכולסטרול. ד"ר זהר לנדאו : יש כאלה שכן ויש כאלה שלא, הרוב לא סובלים עדיין, במיוחד אני מדברת על הגילאים הצעירים מאוד. התחלואה אנחנו רואים אותה סביב גיל ההתבגרות ויותר מאוחר, יכול להופיע כבר בעשור השלישי לחיים, בעשור הרביעי לחיים שזה בהחלט מוקדם בחיים של אנשים. ובעבר לא ראינו את התופעות האלה בגילאים כל כך צעירים. למשל סוכרת מסוג 2 היתה מחלה שבכלל לא נראתה בקרב מתבגרים וילדים, והיום אנחנו רואים כמעט בכל המרפאות סוכרת והמרפאות של אנדוקרינולוגיה ילדים גם ילדים שסובלים מסוכרת מסוג 2. וזה הדבר שאנחנו צריכים כי רופאים ובכלל החברה צריכים לנסות למגר אותו.

ניסים משעל : עכשיו ממה זה נובע, יש לנו במחקרים האלה הם מבינים, מה זה חברת השפע, זה מה זה גנטי.

ד"ר זהר לנדאו : מדובר במצב שאחראים לו גורמים רבים, ויש את העניין של אורח החיים שאנחנו מנהלים, שהיום הילדים הרבה

מידע רדיו וטלוויזיה

IFAT House

96-98 Derech Menachem Begin, Tel Aviv
(formerly Derech Petach Tikva)
Tel 972-3-5635050, Fax 972-3-5617166
www.ifat.com

בית יפעת

דרך מנחם בגין 96-98, תל אביב
(לשעבר דרך פ"ת)
טל 03-5635050, פקס 03-56 17166
www.ifat.com

יותר מול הטלוויזיה או הפייסבוק או שעות מחשב או בגדול נקרא לזה שעות מסך. הילדים היום כאשר אני שואלת אותם במרפאה שלי אני מתפלאה לפעמים מהתשובות שאני מקבלת, שבמיוחד בימי חופש בחופש הגדול או כמו עכשיו בימי חופש החנוכה, ילדים יכולים לבלות שש, שבע, שמונה שעות מול מסך ולמעט מאוד בפעילות גופנית. אז יש את הנושא הזה של אורח החיים. והדבר הנוסף זה כמובן זה העניין של התזונה, שהתזונה היום האוכל מצוי בשפע ובנוסף המזונות עתירי הקלוריות ועתירי השומן הם מזונות מאוד זולים, ולעומתם המזונות הבריאים יותר הם יכולים להיות יותר יקרים ויש משפחות שידם אינה משגת לרכוש את המזונות האלה. ודבר נוסף ההרגל לאכול מחוץ לבית, אם בעבר זה היה משהו שהמשפחה עשתה פעם ב... לרגל איזשהו אירוע מיוחד או חג היו אוכלים מחוץ לבית, ואנחנו רואים המון ילדים שאוכלים מחוץ לבית לפחות פעם בשבוע, הבילוי במשפחה זה ללכת לקניון, כשהולכים לקניון אוכלים את המזונות העתירים בקלוריות ועתירים בשומן, וגם זה מוסיף. גם שיש גם את הצד הגנטי, כלומר יש אנשים שיש להם נטייה ללקות בהשמנה לעומת כאלה שהם אין להם את הנטייה. אז בעצם כל המרכיבים האלה ביחד הם האחראים להשמנה.

ניסים משעל : ד"ר זהר אולי משפט אחרון להורים, מה היית אומרת להורים.

מידע רדיו וטלוויזיה

IFAT House

96-98 Derech Menachem Begin, Tel Aviv
(formerly Derech Petach Tikva)
Tel 972-3-5635050, Fax 972-3-5617166
www.ifat.com

בית יפעת

דרך מנחם בגין 96-98, תל אביב
(לשעבר דרך פ"ת)
טל 03-5635050, פקס 03-56 17166
www.ifat.com

ד"ר זהר לנדאו : הייתי אומרת להורים שלפתח איזשהם הרגלים שנחמד לעשות עם הילדים בחוץ, לצאת איתם אם זה לגינה אם זה ... אם עכשיו יש מספר ימי חופש לחשוב על בילוי משפחתי בחוץ ובאמת להתרכז בתא המשפחתי של כל אחד. כלומר למשל להקפיד על ארוחת ערב משותפת ביחד עם הילדים, ארוחת ערב שתהיה מזינה ובריאה ולהגיד לילדים, אחרי ארוחת הערב המטבח סגור לא אוכלים יותר. הישיבה ביחד היא מאוד טובה גם מבחינת מה שקורה ביום יום וגם מבחינה תזונתית היא חשובה וטובה. ... שכל אחד יראה בבית שלו פנימה מה הוא יכול לעשות. ניסים משעל : תודה רבה לך, הד"ר זהר לנדאו.