

## Nghinu 'l Uljedna Jikkontrollaw l-Piż

Il-ġenituri għandhom rwol ewlieni biex jgħinu 'l uljedhom jikkontrollaw il-piż billi jderruhom jieklu ikel bnin u nutrittiv, u jenkoragġuhom ikunu aktar attivi.

L-obeżità saret problema kbira f' pajjiżna; it-tfal Maltin huma fost l-ehxen fid-dinja. L-obeżità fit-tfal u l-adoloxxenti hi kundizzjoni medika li għandha tittiehed bis-serjetà minhabba l-konsegwenzi fuq is-saħħa u l-hajja tagħhom.

Is-soluzzjoni mhix faċli imma mhix impossibbli. Din il-problema tista' tintrebaħ billi ndaħħlu bidliet żgħar imma permanenti fid-dieta u d-drawwiet tal-ikel, u billi nżidu l-attività fiżika. Jehtieg li naddottaw stil ta' hajja aktar sana.

### Il-Kawża tal-Piż Żejjed

Il-hxuna tirriżulta minn konsum ta' kaloriji aktar milli hu mehtieg, jiġifieri minhabba ikel żejjed u nuqqas ta' attività fiżika. Dan jgħodd għall-aktar minn 99% tat-tfal bi problema ta' hxuna. Il-ġisem tat-tfal għandu bżonn l-enerġija biex jiffunzjona, jikber u jibqa' sħun. Jekk jieħdu aktar kaloriji milli għandhom bżonn, l-ikel żejjed jinbidel f' xaħam u jinħażen fil-ġisem u b'hekk jizdied il-piż.

Hemm diversi fatturi li jwasslu għall-obeżità.

#### 1. Għażla Ħażina ta' Ikel

Konsum żejjed ta' (a) *ikel xaħmi* bħal fast foods, qali, butir, ċikkulata, crisps, ġelati u pastizzi; (b) *'refined grains'* bħall-ħobż abjad u dqiġ abjad; (ċ) *ikel helu* bħal pasti u kejkijiet, u soft drinks (flickun luminata fih 10 kuċċarini żokkor); (d) u konsum baxx ta' ħaxix, frott u ċereali integrali.

#### 2. Ikel Żejjed

L-ikel żejjed jiġi minn porzjonijiet kbar u drawwiet ħżiena tal-ikel, ngħidu aħna meta t-tfal jaqbzu l-kolazzjon u ma jqassmux l-ikel matul il-jum.

#### 3. Attività Fiżika

Ħafna tfal Maltin iqattgħu l-ġurnata bilqiegħda fuq il-bank tal-iskola jew jagħmlu l-homework, jew quddiem it-TV, kompjuter u video games, u ftit li xejn ħin jiġru, jaqbzu u jilagħbu.

#### 4. Il-Ġenituri

It-tfal li għandhom il-ġenituri ħoxnin għandhom tendenza li jkunu bħalhom. Dan ma jiġrix biss minhabba l-ġenetika, imma aktar importanti minhabba l-ambjent li jgħixu fih u d-drawwiet tal-familja.

#### 5. Fatturi Psikoloġiċi

Xi tfal jieklu żejjed minhabba stress jew għax m'għandhomx xejn interessanti x' jagħmlu.

#### 6. Problemi Mediċi

Huwa rari ħafna li jkun hemm kawża medika għall-obeżità: (a) ġenetika, bħal Prader-Willi Syndrome; (b) ormonali, bħal Cushing's Syndrome jew it-thyroid; jew (ċ) minhabba xi mediċinali, bħall-steroids.

### Kif Tkejjel il-Piż

L-aktar mod sempliċi biex tara jekk it-tifel għandux piż żejjed hu li tiżnu u tkejjel it-tul, u timmarkom fuq growth chart. Il-piż ikun eċċessiv jekk ikun oġhla mill-linja ta' fuq jew jekk hemm diskrepanza sinifikanti bejn il-piż u t-tul.

Il-Body Mass Index (BMI) hu mod aktar xjentifiku biex tkejjel il-hxuna. Il-BMI hu kkalkolat skont din il-formola:  $BMI = \text{Weight} \div \text{Height} \div \text{Height}$ . Jekk tifel jizen 38 kilo u twil 1.2 m: il-BMI huwa  $38 \div 1.2 \div 1.2 = 26.4$ .

Immarka il-BMI fuq chart apposta (BMI-for-age). Jekk il-BMI ikun oghla mil-linja mmarkata 95th Centile, it-tifel ikun 'obese'; jekk ikun bejn il-linja 85% u 95%, it-tifel ikun 'overweight'. (Fl-adulti BMI 20-25 normali; 25-30 overweight; >30 obese).

Tista' wkoll tuza dan il-[calculator](#) fuq l-Internet biex tkejjel il-BMI tat-tfal.

## **Il-Konsegwenzi**

Fi tfulithom, it-tfal hoxxin jistgħu ibatu minn problemi emozzjonali bħal dwejjjaq, dipressjoni, self-esteem baxx u mgħiba ħażina. Jistgħu ukoll ibatu minn problemi soċjali bħal bullying, jitwarrbu minn shabhom, u joqogħdu lura mill-isports u attivitajiet oħra. L-obezià tista' twassal għall-iżvilupp u l-pubertà kmieni.

80% tat-tfal bejn l-10 u 13-il sena li għandhom piż żejjed jibqgħu hoxxin meta jikbru. L-adulti hoxxin jistgħu jżviluppaw problemi mediċi serji bħad-dijabete, pressjoni għolja, kolesterol, problemi fin-nifs u fl-irqad, u aktar 'il quddiem, l-artrite, il-kanċer, mard tal-qalb u puplesija.

## **L-Ogġettiv**

Fi tfal taht is-seba' snin l-iskop mhux li jitnaqqas il-piż, imma li l-piż ma jkomplix jizdied b'rata għolja. Ftakar li t-tfal qiegħdin jikbru u jitwalu. Għalhekk jekk il-piż ma jzidx jew izid bil-mod, maż-żmien il-piż isir tajjeb meta jitqabbel mat-tul. Għal tfal akbar minn seba' snin, iddiskuti mat-tabib jekk għandikx timmira għal tnaqqis fil-piż bil-mod.

Fil-kura tal-obezià fit-tfal m'hemm post għall-mediċini jew kirurgija. Lanqas hemm lok għal dieti stretti għax dawn jistgħu jaffettwaw ħazin fl-iżvilupp tat-tfal.

L-ogġettiv fit-tul għandu jkun li l-familja titgħallem tagħzel ikel bnin u nutrittiv, trawwem drawwiet tajba tal-ikel u li tkun fizikament attiva. Il-ġenituri flimkien mat-tfal għandhom jimmiraw li jagħmlu bidliet żgħir bil-mod il-mod fl-ikel u l-attività tal-familja fuq perjodu ta' xhur u snin. Ma tistax tibdel l-istil tal-ħajja mil-lum għall-ghada. Is-suċċess jiddependi fuq kemm il-ġenituri jimpennjaw ruħhom biex jgħinu lil uliedhom. (Ara 'Familja b'Saħħitha')

## **Kuraġġ**

Jekk il-ġenituri jirrikonoxxu l-problema tal-ħxuna fit-tfal tagħhom u jkunu jixtiequ jieħdu passi, diġà hemm progress. It-triq hi twila, imma pass pass tasal jekk timxi fid-direzzjoni ġusta.

M'hemm għalfejn tizen it-tifel jew it-tifla ta' spiss għax ma tridhomx jiffissaw fuq il-piż tagħhom. Il-bidliet għandhom isiru bil-mod il-mod sakemm isiru parti naturali mill-ħajja tagħhom. Il-benefiċċji ta' drawwiet tajbin fl-ikel u l-attività fizika jinħasdu mal-medda tas-snin.

Meta tizen it-tifel jew it-tifla, fahharhom għal kull progress, avolja żgħir, jigifieri jekk il-piż ma baqax jizdied jew zied bi ftit. Aghmlihom kuraġġ jekk ma tantx ikunu marru tajjeb.

Kun dejjem qrib u ħabib ma' wliedek biex iħossuhom komdi jikkellmu u jiddiskutu miegħek il-problemi u l-emozzjonijiet tagħhom, inkluz il-ħxuna. Fahharhom f'kull ħaġa tajba li jagħmlu, u urihom imħabba dejjem.