

## درختان و فضای سبز از چاقی کودکان جلوگیری می کنند

خبرگزاری دانشجویان ایران - اراک

کودکانی که در همسایگی آنها مناطق سرسبز وجود دارد کمتر دچار چاقی و اضافه وزن می شوند.

به گزارش سرویس بهداشت و درمان خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) منطقه مرکزی، مناطقی که دارای فضای سبز هستند اثرات بلند مدت روی وزن کودکان و در نتیجه سلامتی آنها دارد.

محققان دانشکده پزشکی دانشگاه ایندیانا این تحقیق را روی ۳ هزار و ۸۰۰ کودک بین ۳ تا ۱۸ سال انجام دادند. کودکانی که در مناطق سرسبزتر زندگی می کردند، بدون در نظر گرفتن سن، نژاد و جنس، بدن آنها بطور آرام تری حجم می گرفت و این حجم گیری آهسته خطر ابتلا به چاقی در بلندمدت را در آنها کمتر می کرد.

درختان و دیگر گیاهان چشم انداز محیط را زیبا کرده، آلودگی را کاهش می دهند، در تابستان محیط را خنک نگه می دارند، همه اینها کودکان را تشویق می کنند در بیرون از خانه بازی کنند، راه بروند و بدوند.

فعال بودن خطر چاقی را که باعث بروز بسیاری از بیماری ها از جمله دیابت نوع دوم، آسم، فشار خون بالا و رنجها و مشکلات احساسی می شود را کاهش می دهد.

هم اکنون چاقی به یک مشکل عمومی تبدیل شده است که نیازمند همکاری مسئولان سلامت، والدین و دیگر کمیته ها است.

سبک زندگی امروزه، ما را مجبور به نشستن زیاد می کند که برای سلامتی بسیار مضر است. برای کودکان فعالیت بدنی یعنی بازی های پر تحرک که در بیرون از منزل باید انجام شود، بسیار ضروری است.

محققان توصیه می کنند؛ مسئولان باید محوطه سازی برای سلامت را در صدر برنامه های خود قرار دهند