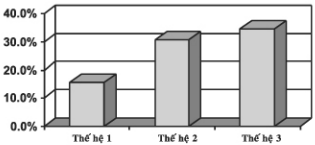
Nguy Cơ Đe Dọa Con Em Chúng Ta:

Chứng phì nộm của thiếu niên Mỹ gốc Á Châu và Thái Bình Dương

Trẻ em tại Hoa Kỳ bị phì nộm nhiều hơn bao giờ hết. Sự thịnh hành của TV, trò chơi video, và dùng Internet cộng với việc giảm thiểu tham gia thể dục đã góp phần vào một cuộc sống không hoạt động. So với dân số tổng quát, dân Mỹ gốc Á và Thái Bình Dương ít hoạt động hơn cả.[1] Một chế độ ăn uống gồm thức ăn với ca-lô-ri cao và ít giá trị dinh dưỡng/hoặc giảm thiểu sinh hoạt thể dục có thể làm tăng nguy cơ cho sức khỏe và làm mập ra. Thiếu sinh hoạt thể dục, dinh dưỡng kém và gia tăng thời gian coi truyền hình và chơi games góp phần vào việc nẩy sinh các vấn đề sức khỏe của con em chúng ta như bệnh mỡ trong máu cao và áp huyết cao [2], tiểu đường, túi mật và mất ngủ.[3] Trừ phi phụ huynh nhận thức được những nguy cơ này ngay, vấn đề sức khỏe của con em chúng ta hôm nay sẽ tiếp tục kéo dài tới lúc chúng trưởng thành.

Trong báo cáo năm 1998 do US National Longitudinal Study of Adolescent Health tổ chức, 26.5% số thanh thiếu niên được nghiên cứu đều bị phì nộm, nói chung dân Mỹ gốc Á có tỷ lệ phì nộm thấp hơn với (20.6%), dân Mỹ gốc Phi Châu (30.9%), gốc Châu Mỹ La Tin (30.4%) và Mỹ da trắng (24.2%). Tuy nhiên, nếu quý vị nghĩ rằng con em của mình có sẵn đề kháng chống phì nộm, thì con số thanh thiếu niên Mỹ gốc Á sanh tại Hoa Kỳ do cha mẹ di dân có thể lên hơn gấp đôi có khả năng bị phì nộm khi trưởng thành hơn các thanh



Tài liệu: Tạp Chí về Dinh Dưỡng, 1998

thiếu niên sanh ở ngoại quốc. Thí dụ, trong số nam thanh niên gốc Á thuộc thế hệ di dân thứ nhất cho thấy có tỷ lệ phì nộm là 15.6%, thế hệ thứ hai (sanh tại Hoa Kỳ với ít nhất cha/mẹ sanh tại nước ngoài) 30.8% và thế hệ thứ ba (sanh tại Hoa Kỳ với cha mẹ sanh tại Mỹ) 34.6%. Cuộc nghiên cứu này cho thấy sự hấp thụ hay đồng hóa vào lối sống Mỹ hiện đại gia tăng nguy cơ tạo ra bệnh phì nộm trong giới người Mỹ gốc Á Châu.[4]

Quý Vị Có Thể Giúp Được Gì: Đưa Ra Các Phương Cách Khác Để Tránh Hoạt Động Ngồi Tại Chỗ

Theo báo cáo của Tổng Thống về Quảng Bá Sức Khỏe Tốt Hơn cho Thanh Thiếu Niên Với Hoạt Động Thể Dục và Thể Thao, khuyên trẻ em nên hoạt động thể dục 60 phút mỗi ngày.[5] Điều này không có nghĩa là các em phải "tập" một lúc, các em có thể tích lũy 60 phút với các hoạt động từ 10 tới 15 phút mỗi lần suốt trong ngày theo lời khuyên. Các hoạt động thể dục điều độ đến mạnh mẽ là cách hữu hiệu nhất để chống phì nộm. Ngoài các hoạt động thể dục, còn có các hoạt động có tính cách xã giao như gia nhập câu lạc bộ ở trường hay trong cộng đồng, tham dự các lớp học hay tiêu khiển với gia đình không những mang lại cơ hội tốt để tránh các hoạt động ngồi một chỗ như coi TV, chơi video games, cũng là cách tập tánh tự trọng và mục tiêu cho tương lai qua sự tiếp xúc nhóm. Nhiều nhóm trong cộng đồng nơi quý vị có thể cung cấp các đội thể thao và các hoạt động khác được tổ chức cho con em mà quý vị có thể nghĩ đến.

Nên nhớ, chúng ta có thể tránh cho con em những bệnh tật mãn tính trong tương lai với sự ngăn ngừa tích cực ngày nay. Để biết thêm chi tiết về bệnh phì nộm và các vấn đề sức khỏe khác, xin coi mạng lưới của Centers for Disease Control and Prevention tại www.cdc.gov/nccdphp/dnpa, the American Academy of Pediatrics tại www.aap.org/family/fitness.htm, hoặc `the American Academy of Family Physicians tại www.aafp.org/afp/20010915/tips/7.html

[1] *National Heart, Lung and Blood Institute, 2000*
[2] *The Surgeon General's Call To Action To Prevent and Decrease Overweight and Obesity, 2001*
[3] *American Academy of Pediatrics, 2002*
[4] *Journal of Nutrition, 1998*
[5] *President's Report on Promoting Better Health for Young People Through Physical Activity and Sports, November 2002*