

**Impact  
Factor  
5.707**

**ISSN 2349-638x**

**Peer Reviewed And Indexed**

**AAYUSHI  
INTERNATIONAL  
INTERDISCIPLINARY  
RESEARCH JOURNAL  
(AIIRJ)**

**Monthly e-Journal**

**VOL-VI**

**ISSUE-III**

**Mar.**

**2019**

**Address**

• Vikram Nagar, Boudhi Chouk, Latur.  
• Tq. Latur, Dis. Latur 413512 (MS.)  
• (+91) 9922455749, (+91) 8999250451

**Email**

• aiirjpramod@gmail.com  
• aayushijournal@gmail.com

**Website**

• www.aiirjournal.com

**CHIEF EDITOR – PRAMOD PRAKASHRAO TANDALE**

## बालकामधील वाढता लठ्ठपणा आरोग्य विषयक समस्या व त्यावरील उपाय

डॉ. लिना एस. गावंडे

गृहअर्थशास्त्र विभाग प्रमुख,  
स्व. पंचफुलाबाई पावडे कला, वाणिज्य,  
महिला महाविद्यालय, वरुड जि. अमरावती

### सारांश :

२१ व्या शतकात आरोग्याच्या दृष्टीने वर्तमानातील बालकामधील लठ्ठपणा ही जागतिक समस्या आहे. २१ व्या शतकात जागतिकीकरण फार मोठ्या प्रमाणात होत आहे. त्यात प्रत्येक देश हा प्रगतीच्या दिशेने वाटचाल करित आहे. सोबतच आहार पध्दतीमध्ये बदल होवून आहारशैली बदलत आहे आणि त्याचा कळत नकळत आरोग्यावर परिणाम होत आहे. त्यातूनच लठ्ठपणाचे प्रमाण दिवसेंदिवस वाढत आहे. आरोग्यविषयक समस्या निर्माण होत आहे.

भारतात सुद्धा मागील काही वर्षांपासून लहान मुलामधील लठ्ठपणा आजाराने गंभीर स्वरूप धारण करण्यास सुरुवात केली आहे. म्हणूनच “बालकामधील वाढता लठ्ठपणा ही आरोग्य विषयक समस्या व त्यावरील उपाय” या विषयावर उद्दिष्ट्ये व गृहितके ठरवून संशोधन पध्दतीचा वापर करून त्यावर चिकीत्सक अभ्यास करण्यात आला व होणारे आजार, कारणे व दुष्परिणाम शोधून त्यावर उपाय सुचविण्यात आले व त्याचे परिणाम टाळण्यासाठी बालकांसोबतच पालकामध्ये जागरूकता निर्माण करणे आवश्यक आहे.

**विजयशब्द :** बालक, लठ्ठपणा, स्थूलता.

### प्रस्तावना :

“आरोग्य धन संपदा” अर्थात आरोग्य हीच सर्वश्रेष्ठ संपत्ती आहे. प्राणायाम, योगासने, सुर्यनमस्कार, सात्विक, संतुलित आहार व पुरेशी विश्रांती यांनी सतेज झालेले शरीर हीच खरी संपत्ती परंतु आधुनिक व यांत्रिकीकरणामुळे जीवन शैलीत जे बदल झाले आहेत. त्यानुसार खाण्या-पिण्याच्या सवयी व खाण्याच्या प्रकारामध्ये फेरबदल करण्याची नितांत गरज आहे. आपण जे अन्न ग्रहण करतो त्यावरच आपली शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक जळण-घळण अवलंबून असते. आज पश्चिमात्य संस्कृतीचा पगडा आपल्यावर एवढा जबरदस्त पडलेला आहे. की त्यातून बालके सुद्धा सुटू शकले नाहीत. विविध कारणामुळे बालकामध्ये लठ्ठपणा वाढत्या सर्वसामान्यतः आनुवंशिक घटक, खाण्या-पिण्याच्या पध्दती, कुटुंब रचना, फॅशन, जाहीराती, बालकाचा एकुण आहार व क्रियाशीलतेची बालकाच्या वाढीत महत्त्वाची भूमिका ठरते. आज अनेक

मुले निष्क्रीय वेळ खर्च करतात जसे दुरदर्शनवर अधिक वेळ खर्च करणे, कॉम्प्युटर, मोबाईल वर गेम खेळणे यामुळे मैदानी खेळाकडे पुर्णतः दुर्लक्ष होवून निष्क्रीयता वाढत आहे. त्यातच जीभेचे चोचले पुरविण्याच्या दृष्टीने फास्टफुड, जंगफुड सारख्या पदार्थांचे आकर्षण यामुळे भारतातच नव्हे तर जगातील अनेक देशात एखाद्या महामारी प्रमाणे बालकांचे लठ्ठपणाचे प्रमाण वाढलेले दिसून येते.

भारतात गेल्या काही वर्षांपासून लहान मुलांमधील लठ्ठपणा या आजाराने गंभीर स्वरूप धारण करण्यास सुरुवात केली आहे. पूर्वी भारतात दोन-तीन वर्षांतून असा एखादा रुग्ण आढळायचा. आता वर्षांतून १० रुग्ण आढळतात ‘जागतिक आरोग्य संघटनेने’ २०१५ पर्यंत जगात १००० मुलांमागे ८ मुलांना हा विकार होवू शकतो असे भाकीत केले होते. लहान मुलांच्या आरोग्यावर परिणाम होवून दिवसेंदिवस लठ्ठपणा हा आजार वाढतांना दिसून येत आहे. म्हणून प्रस्तुत विषयावर अभ्यास करण्याकरिता पुढील उद्दिष्ट्ये व गृहितके ठरविण्यात आली आहेत.

**उद्दिष्टे :**

१. बालकामधील वाढत्या लठ्ठपणाची कारणे जाणून घेणे.
२. बालकाच्या होणाऱ्या आजाराचा व दैनंदिनीचा अभ्यास करणे.
३. बालकामधील लठ्ठपणा कमी करण्यात जागृती करणे.

**गृहितके :**

१. लठ्ठपणामुळे बालकांना विविध आजारांना समोर जावे लागते.
२. बालवयातील मुलांच्या लठ्ठपणावर चुकीच्या कारणांचा परिणाम होतो.
३. बालकामधील फास्टफुड सेवनाचे प्रमाण वाढलेले दिसते.

**संशोधन पध्दती :**

प्रस्तुत विषयावर उद्दिष्टे व गृहितके निर्धारित केल्यानंतर त्याचा शोध व माहिती संकलन करण्याकरिता प्राथमिक स्रोत व द्वितीय स्रोत याचा वापर करून प्रत्यक्ष निरीक्षण व मुलाखातीच्या आधारे संबंधीत विषयाची तथ्ये संकलित करून पुढील विश्लेषण करण्यात आले व त्यावरून निष्कर्ष व उपाय सुचविण्यात आलेली आहेत.

**लठ्ठपणामुळे होणारे दुष्परिणाम :**

लठ्ठपणाची अनेक दुष्परिणाम लहान मुलांच्या आरोग्यावर दिसून येतात.

१. लहान वयात मुलांचे शरीर अतिशय स्थूल होणे.
२. मुलांना लवकर थकवा येवून दम लागणे.
३. सांधे दुखी गुडघेदुखीचा त्रास होण्यास सुरुवात होणे.
४. अंतःस्रावी ग्रंथीच्या स्रावांना बाधा येवून मुलांच्या छातीचा आकार वाढतो व मुलींना मासिक पाळीच्या समस्या निर्माण होतात.
५. अधिक लठ्ठपणामुळे बालकांच्या मानसिक विकासावर परिणाम होतो.
६. बौद्धिक विकासाच्या दृष्टीने इतर मुलांच्या तुलनेत मागे पडतात, ग्रहण क्षमता कमी होते.
७. आकलन क्षमता जिज्ञासु वृत्तीचा ह्रास होतो व मानसिक दुर्बलता निर्माण होते.

**लठ्ठपणामुळे होणारे आजार :**

बालवयात लठ्ठपणामुळे बऱ्याच आजारांना बालकाला सामोरे जावे लागते.

१. लठ्ठपणामुळे बालकांना दम्याचा त्रास होण्याचा धोका असतो.
२. अत्यंत घातक असा आजार म्हणजे बालकाला मधुमेह होण्याचा धोका असतो.
३. लठ्ठपणामुळे रक्तदाबाचा त्रासही हल्ली लहान वयात आढळून येतो.
४. लठ्ठपणामुळे बालकात सांधेदुखी निर्माण होण्याचा धोका असतो.
५. लठ्ठपणामुळे उंची न वाढणे, वंधत्व येणे असे अनेक आजार होण्याचा धोका संभवतो.

**बालवयातील लठ्ठपणाची कारणे :**

औद्योगीकरणामुळे मानवी जीवन यंत्रवत झाले आहे. यामुळेच जीवनशैली देखील बदलत आहे. प्रामुख्याने याचा परिणाम लहान मुलांच्या आहार पध्दतीवर झालेला दिसून येतो.

१. आजकालच्या माता फिगर मेन्टेनमुळे बाळाला स्तनपान करणे टाळतात.
  २. बाजारातील तयार घन आहार बाळाला देणे.
  ३. बदलत्या जीवनशैलीमुळे जेवणाच्या अनियमित वेळा म्हणजेच अनियमित आहार घेणे.
  ४. मैदानी खेळाचा अभाव, घरातील (बैटे खेळ) खेळाचा प्रभाव
  ५. टि. व्ही., मोबाईल, लॅपटॉप याच्या अतिवापरामुळे शारीरिक हालचाली न होणे.
  ६. आनुवंशिकतेमुळे व व्यायामाच्या अभावामुळे.
  ७. शितपेय, जंकफुडचे अतिसेवन, पालेभाज्या, फळाचा आहारात समावेश नसणे.
- आजचे युग हे जाहीरातीचे युग आहे याचा परिणाम बालकाच्या व मातेच्यामनावर होवून बालकाच्या आहारावर होतांना दिसून येतो.

**निष्कर्ष :**

आजच्या या आधुनिक युगात बदलत्या जीवशैलीचा परिणाम, समतोल आहाराचा अभाव, जाहीरातीचा परिणाम, आहारात पारंपारिक पदार्थांचा वापर कमी, पोष्टीक पदार्थांचा आहारात अभाव, चुकीचा आहार घेणे. फॅशनच्या नावाखाली कधीही काहीही खाणे,

शारीराची हालचाल कमी करणे, मैदानी खेळांचा अभाव, शाळेतील वाढता अभ्यासक्रम जीवघेणी स्पर्धा सतत टेन्शन ह्या सर्व बाबींचा परिणाम कळत नकळत बालवयातील मुलांच्या आहार विहारावर होवून लहान वयात लठ्ठपणाचे प्रमाण वाढत आहे.

**लठ्ठपणा कमी करण्यासाठी उपाय :**

आज विज्ञान युग असल्यामुळे अनेक गोष्टी साध्य करणे शक्य झाले आहे. योग्य वेळी उपाय योजून आपण लठ्ठपणावर मात करू शकतो.

१. घरात प्रत्येकाने समतोल आहार घेण्याचा अवलंब करावा.
२. मैदानी खेळांना प्राधान्य देणे.
३. मुलांना व्यायामाचे महत्व पटवून देणे.
४. मुलांना भाज्या, फळे खाण्याची सवय लावणे.
५. वयात येणाऱ्या मुलामुलींमध्ये होणारे बदलानुसार आहार आयोजन करणे.
६. संतुलीत आहार जसे पालेभाज्या, फळे, कडधान्ये कोडयासहीत धान्ये याचा आवर्जून वापर करणे.
७. चटपटीत फास्टफुड, जंकफुडचे सेवन कमीत कमी करणे.

**संदर्भग्रंथ सुची :**

१. फरकाडे त्रिवेणी, गोंगे सुलभा (२०१८) 'अन्नशास्त्र आणि पोषण' प्रकाशक-पिंपळापूरे अॅण्ड कं. पब्लिशर्स, नागपुर
२. जवंजाळ संगीता, बेलूरकर किरण (२०१८) 'मानवी पोषण व आहारशास्त्र' प्रकाशक-श्री. साईनाथ प्रकाशक, नागपुर
३. वऱ्हाडपांडे नलिनी (२०००) 'बाल विकास' प्रकाशक-पिंपळापूरे अॅण्ड कं. पब्लिशर्स, नागपुर
४. तारणेकर मीनाक्षी (१९९९) 'पोषण आणि स्वास्थ्य' प्रकाशक-विश्व पब्लिशर्स अॅण्ड डिस्ट्रिब्युटर्स, नागपुर
५. लेले सटल (१९९९) 'पोषण व आहारशास्त्र परिचय' प्रकाशक-पिंपळापूरे अॅण्ड कं. पब्लिशर्स, नागपुर

