

Béo phì thể ẩn: cân nặng bình thường vẫn cần lưu ý

1 Kết quả này cho thấy điều gì

Nếu chỉ cân và đo chiều cao, kết quả của con sẽ là bình thường. Nhưng máy phân tích thành phần cơ thể cho thấy trong cùng cân nặng đó, tỷ lệ mỡ cao hơn chuẩn và tỷ lệ cơ thấp hơn mức nên có.

Con không cần giảm cân — cân nặng đang phù hợp. Điều nên thay đổi là thành phần bên trong: tăng cơ, giảm mỡ, cân nặng giữ nguyên.

2 Vì sao điều này xảy ra

- Mức vận động hằng ngày thấp. Cơ chỉ phát triển khi được dùng thường xuyên.
- Khẩu phần đủ năng lượng nhưng thiếu đậm ở một số bữa, nên thiếu nguyên liệu tạo cơ.
- Ngồi liên tục kéo dài: học ở lớp, học ở nhà, rồi màn hình.

3 Bốn việc gia đình làm được ngay tối nay

1 Giữ nguyên khẩu phần của con

Con không thừa cân. Cắt giảm lúc này làm mất phần cơ vốn đã thấp.

2 Mỗi bữa chính có một nguồn đạm rõ ràng

Trứng, cá, thịt, tôm cua, đậu đỗ, sữa — luân phiên trong tuần.

3 Ba buổi mỗi tuần cho con vận động mạnh

Leo trèo, nhảy dây, bơi, đu xà — loại vận động giúp tăng cơ và xương.

4 Cứ mỗi giờ ngồi thì đứng dậy vài phút

Áp dụng cả khi con học bài. Ngồi liên tục ảnh hưởng nhiều hơn ta tưởng.

Với nhóm này, vận động quan trọng hơn điều chỉnh ăn uống. Thành phần cơ thể đổi chậm hơn cân nặng — hãy nhìn vào lần đo tiếp theo.

Khi nào nên đưa con đi khám

- Con rất nhanh mệt khi vận động so với bạn cùng tuổi
- Con hầu như không tham gia hoạt động thể chất nào ngoài giờ học
- Xuất hiện vết da sẫm màu, dày lên ở gáy, cổ hoặc nách
- Cân nặng bắt đầu tăng nhanh trong vài tháng gần đây
- Trong gia đình có người mắc đái tháo đường hoặc tình trạng tim mạch sớm

Có dấu hiệu nào ở trên, xin liên hệ y tế học đường hoặc bác sĩ của chương trình.