

Obesitas pada Anak Sangat Berbahaya

Category: News

14 Juni 2023



BEKASI, Prolite – Obesitas atau kegemukan merupakan suatu kondisi yang dapat menimpa siapa saja tidak mengenal usia. Beberapa waktu lalu sempat ramai di perbincangkan Fajri anak asal Tanggerang memeliki berat badan mencapai 300 kilogram.

Kini ada lagi kasus obesitas yang menimpa balita usia 16 bulan yang memiliki berat badan 27 kilogram.

Ahli gizi DR dr Tan Shot Yen mengatakan kondisi obesitas yang dialami balita usia 16 bulan itu mestinya bisa dicegah apabila komunitas masyarakat di lingkungannya berfungsi dengan baik.

“Kenapa ini semua terjadi? Ini yang saya sesali. Mestinya, dalam komunitas-komunitas masyarakat, kan ada posyandu. Jika kehidupan bersosialisasi terjadi dengan baik, maka kasus anak ini tidak akan bablas,” kata Tan dikutip dari .

Dengan kondisi balita mengalami obesitas seharusnya dari tetangganya bisa memberikan saran untuk orang tuan dari Kenzi untuk memeriksakan kondisi anaknya ke puskesmas terdekat.

Kondisi seperti ini sangat di sayangkan sekali pasalnya kondisi obesitas pada balita sangat menghambat perkembangan si balita itu sendiri.

Menurut kesaksian dari ibunda Kenzi bahwasannya berat badan Kenzi terus naik sejak usia enam bulan hingga kini Kenzi berumur 16 bulan berat badan sudah mencapai 27 kilogram.

Dengan berat badan 27 kilogram Kenzi hanya bisa melakukan aktifitas duduk dan tiduran saja, Kenzi mengalami kesulitan untuk berjalan. Padahal balita seusianya sudah mulai belajar berjalan. (*/ino)

Ini Cara Cegah Obesitas pada Anak

Category: LifeStyle,Seleb
14 Juni 2023



Prolite – Obesitas anak dapat di pengaruhi oleh beberapa faktor. Tingkat obesitas pada anak terus meningkat disebabkan oleh apa yang dikonsumsi oleh anak.

Penasaran mencari jawaban pertanyaan-pertanyaan tersebut, para peneliti dari Duke National University, Singapura, melihat lebih dekat jenis-jenis makanan yang selama ini dihubungkan sebagai penyebab kegemukan dan obesitas anak.

Yang mereka temukan jadi bukti meyakinkan bahwa makanan tertentu mungkin saja penyebab obesitas pada anak.

Anak-anak yang teratur makan keripik kentang cenderung mengalami kenaikan berat badan tertinggi.

“Kami menemukan bahwa keripik kentang merupakan salah satu makanan yang paling menyebabkan kegemukan pada anak-anak muda,” kata peneliti, seperti dilaporkan oleh Independent.

Energi yang di kandung dalam keripik kentang sangat tinggi dan memeliki indeks kenyang yang rendah. Bukan hanya kripik kentang masih banyak makanan yang dapat memicu obesitas diantaranya kentang goreng, ayam goreng, daging olahan, mentega, juga punya dampak yang buruk. Belum lagi dari makanan makanan penutup manis serta minuman manis.

Sudah sejak lama para peneliti mempelajari, mengapa beberapa makanan lebih mengeyangkan daripada yang lain. Studi pada 1996 menemukan, makanan berlemak, secara mengejutkan cenderung kurang membuat kenyang.

Sementara, makanan padat berkabohidrat dan protein justru sebaliknya. Dalam buku Fat Detection, dijelaskan bahwa lemak lebih padat energi, tapi tidak lebih membuat kenyang.

Mengonsumsi makanan secara berlebih juga bisa memicu kenaikan berat badan. Lebih bijak untuk mengonsumsi makanan agar badan menjadi sehat dan tidak menimbulkan obesitas. (*/ino)