

לודדת בכמה טון

מחקר חדש: ילד בכור מצליח יותר לרדת במשקל מאחיו הקטנים, וכך גם כאלה שגדלים במשפחה עם שלושה ילדים • ילדים עם עודף משקל קיצוני מתייאשים מתהליך ההרזייה ופחות מצליחים בדיאטה, בניגוד לילדים עם מעט עודף משקל

רותם אליזרע

החופש הגדול בפתח ואיתו השחייה הארוכה מול המר-חשב והטלוויזיה שגורמים לא מעט ילדים לעלות במשקל, ולח-זור לשנת הלימודים עם קילוגרם-מים עודפים. מחקר חדש מנסה לבדוק איזה ילדים יתקשו להוריד את עודפי המשקל ומוי יעברו את התהליך בקלות.

מחקר חדש של קופת חולים מכבי מצא שילדים בכורים וילדים השייכים למשפחות עם שלושה ילדים הם בעלי הסיכויים הגבוהים ביותר לרדת במשקל.

המחקר נערך על ידי לימור טל-פוני, מנהלת תחום תזונה במחוז השרון במכבי שירותי בריאות; ד"ר רונית אנוולד, מנהלת המחל-

קה לתזונה במשרד הבריאות; וד"ר טלי סיני, חוקרת באוניברסיטה העברית בירושלים. החוקרות ביקשו לבדוק אם יש גורמים שייכולים לנבא את ההצלחה לירידה במשקל אצל 307 ילדים בגילים 6-13 הסובלים מעודף משקל והשמנה ממרכז הארץ בין השנים 2006-2010.

מסקנות המחקר עולה שמיקום הילד במשפחה הוא בעל משמעות על מנת לנבא את סיכויי לרזות וילדים בכורים הם בעלי הסיכויים הגבוהים ביותר. לילד בכור יש סיכוי לרזות פי 2.5 בהשוואה לילדים אחרים במשפחה. "הרבה פעמים הציפיות המשפחתיות מכי וונת לילד הבכור", אומרת טל-פורני. "ההורים מזהים את הנושא של משקל תקין כחלק מרצף הציפיות שלהם ולפעמים הם רואים את ער-



דף המשקל אצל הילד ככישלון אישי שלהם". הבכור מהווה "מור-דל" וההורים מגויסים לטפל ול-עזור לו.

בנוסף, סיכוי ההצלחה אצל יל-דים שגדלים במשפחות עם שלו-שה ילדים גבוה פי 2.2 בהשוואה לילדים ממשפחות גדולות או קט-נות יותר. "משפחות בנות שלושה ילדים פנויות יותר לעסוק בטי-פוח של הילדים. בהתחלה ההורים עסוקים בבניית המשפחה ורק אח-רי שהם מסיימים לבנות את הקן יש להם זמן לבחון מחדש ולעסוק בשינויים. בקרב משפחות עם יותר משלושה ילדים יש הרבה פעמים עומס גדול יותר על ההורים והם פחות פנויות לתהליכי שינוי", הסבירה טל-פוני.

מהמחקר עולה כי דווקא ילדים שהתחילו עם עודף משקל נמוך הצליחו להשיל באופן יחסי יותר מאלו שהתחילו עם עודף משקל גבוה. "למרות שלכאורה לילדים שמנים יותר יש מוטיבציה גבוה יותר, זה נכון רק לתחילת הדרך. ילדים עם עודף משקל קיצוני מתייאשים כגלל התהליך הארוך שעליהם לעבור".

ילדים מקבוצת גיל מבוגרת

הם בעלי סיכוי גדול יותר להצליח מאשר ילדים בקבוצת גיל צעירה (6-10). הערכת החוקרים היא שככל שהילדים גדולים יותר הם נוטים לייחס חשיבות לנושא של המראה החיצוני. גם ביצוע פעילות גופנית טרום-הדיאטה הוא גורם מנבא להצלחה בירידה במשקל. ילדים שביצעו פעילות גופנית לפני תחילת התהליך הצ-ליחו יותר, מפני שפעילות גופנית מעידה על יכולת התמדה גם של הילד וגם של משפחתו.



לימור טל-פוני:
"הציפיות המשפחתיות
מכוונות לילד הבכור.
ההורים מזהים את
נושא המשקל התקין
כחלק מרצף הציפיות
שלהם, ועודף המשקל
נתפס ככישלון
אישי שלהם"

סמדר שיר

מכת בבורות

האמת? שום מחקר כבר לא יפתיע אותי, ולא בגלל שאני כזאת חכמה. מיום שעמדתי על דעתי, הוריי הסבירו לי כמה עליי לשמוח בעובדת היותי הבכורה. "זה רק עניין של מזל", הם הוסיפו והדגישו כדי שלא ארים את האף. "כמו שילד לא יכול לבחור את מקומו במשפחה, אבל..." אחרי ה"אבל" הגיעה שורה ארוכה של נימוקים ונתונים שאמי, כאשת חינוך, דיקלמה בשקיקה. הבכור מקבל הכי הרבה תשומת לב ואהבה מפני שהוא זה שהופך אישה וגבר לאמא ואבא, ועד יומם האחרון הם יודו לו על האושר הרב. הבכור גם מקבל את החינוך הכי מוקדם מפני שההורים עוד לא מותשים ונחוישים בדעתם להפוך אותו לפאר היצירה. הבכור מסב להוריו הכי הרבה גאווה, מפני שאין להם עם מי לערוך השוואה וכל פיפס שלו נראה להם כמו המצאת המאה.

כצפוי, ההשקעה נושאת פירות. הבכורות והבכורים הם העוללים הראשונים בגן שנגמלים מחיתולים (איזה הישג!) ועם הזמן הופכים לתלמידים מצטיינים, מפקדים נועזים ומקבלי צל"ש. בקרב קבוצות עילית, כמו אסטור נאוטים וחתני נובל, קיים אחוז משמעותי של אלה שעמדו בראש הפירמידה עד שהגיעו ילד הסנדוויץ', והאח הקטן שלנצח יישאר הקטן. המחקר האחרון, שלפיו לבכורים יש הכי הרבה סיכויים להצליח בדיאטה, מותיר אותי אדישה. ברוב, אני מפתירה בשלווה. הרי מגיל אפס חונכתי לשאוף עד אינסוף, ופקחו עליי 70 עיניים, ונבחנתי בזוכיות מגדלת וציפו ממני להביא לא פחות ממאות. בתור בכורה עגלגלה אני אעוף מבט בתפריט התזונה הנכונה, אפי נים את מספרי הקלוריות של כל מוצר, אציית להוראות (הרי מעולם לא אמרתי לא) והגירה החטובה שלי תדהים את כולם. ישו אשריי, בכורה אני בא לי לצעוק לעולם... אבל...

אחרי ה"אבל" מגיעה המציאות המרה. בתור בכורה הייתי סרבנית אכילה, עשיתי להוריי את המוות עד שהואלחי להכניס לפה רבע ער גייה והרופאה בקופת חולים רשמה לי זיקוקת להשמנה. ומה אמרה על כך אמי, חובבת המחקרים וההמצאות? שאני דוגמה קלאסית של "מכת בכורות".