

לקט קטעי עיתונות – אוקטובר 2013



ראשי « חדשות » מדע « מדעי החיים והחברה

מחקר: ספורט עלול לפגוע בפעילות המוח

במחקר חדש, טוענים החוקרים כי פעילות גופנית מאומצת מאוד בקרב ילדים מביאה לירידה זמנית ביכולות הקוגניטיביות שלהם



אבי יופה | 7/10/2013 10:14



תגיות: ספורט, ילדים

היתרונות הרבים של פעילות גופנית מתונה מוכרים כבר שנים ארוכות, אבל עתה מתברר שאם מבצעים אותה בעצימות גבוהה היא עלולה לפגוע בתפקוד המוח באופן זמני בקרב ילדים.

עוד ב-nrg מעריב:

- נסיון מעצר: כוח מערבי פשט על עיירה סומלית
- הישראלים מוכנים לשלם למען השלמת הפערים
- שגרירת גרמניה בתימן ניצלה מנסיון חטיפה



במחקר משותף שביצעו ד"ר אופיר זבדי מהפקולטה לרפואה בבית החולים הדסה וד"ר גל דובנוב-רז, חופא ילדים וספורט מבית החולים אדמונד ולילי ספרא לילדים בתל השומר, השניים גילו ירידה ביכולת הקוגניטיבית בילדים אחרי פעילות גופנית מאומצת.

בלעדי ל"יתד נאמן"

שכיחות האנמיה בפעוטות חרדיים: 13%



חוסר בצריכת בשר בקר הינו גורם לאנמיה

מאת נ. קצין

13% מהפעוטות החרדיים בגילאי שנה וחצי עד שש, סובלים מאנמיה וחסר ברזל. גורם הסיכון העיקרי לחסר ברזל הוא צריכת בשר בקר נמוכה. כך מעלה מחקר חדש שיוצג השבוע בכנס השנתי של עמותת הדיאטנים וההזונאות "עתיד". המחקר שנערך על ידי החוקרת גלית משה, בהנחיית פרופ' יונה אמיתי מהמחלקה לניהול באוניברסיטת בר אילן, נועד להעריך את השכיחות ואת גורמי הסיכון לאנמיה וחסר ברזל בפעוטות ממגזר יהודי, במסגרת המחקר נכללו 263 ילדים בגילאי שנה וחצי עד שש מאזור ירושלים, 70% מהוכס חרדיים.

עורכת המחקר, הדיאטנית גלית משה, מציינת כי מחקר קודם שנערך על ידי פרופ' יוסי מאירוביץ ופורסם בכתב העת הנחשב "פדיאטריקס", הצביע על שיעורי אנמיה גבוהים בקרב תינוקות בני 9 חודשים עד שנה וחצי. באותו מחקר, האוכלוסייה החרדית והתת-קבוצת סיכון עם שיעורי אנמיה של 18% (בהשוואה ל-10% בציבור היהודי הכללי ו-22.5% באוכלוסייה לא יהודית). המחקר הנוכחי נועד לבדוק את שכיחות האנמיה וחסר ברזל בקרב פעוטות מעל גיל שנה וחצי.

"ילדים מעל גיל שנה וחצי נמצאים בסיכון מוגבר לאנמיה וחסר ברזל, לאור העובדה שתינוקות מקבלים תוסף ברזל עד גיל שנה (ההנחיות שונות באחרונה למתן תוסף ברזל עד גיל שנה וחצי). הילדים הגדולים יותר, מחד נמצאים בתקופת גדילה מואצת, ומאידך כבר לא מקבלים תוסף ברזל, אינם ניוונים מפורמולה המועשרת בברזל, ואינם עוברים בדיקות שגרתיות, לכן אין נתונים לגבי מצבם. המחקר שלנו נועד לבדוק את המצב בקבוצת הסיכון של גילאי טרום בית ספר", אמרה ליתד נאמן. במחקר נמצא כי שיעורי האנמיה וחסר ברזל בקרב פעוטות ממגזר חרדי עומדים על 13%. לא נמצא הבדל סטטיסטי בשיעורי אנמיה וחסר ברזל בין ילדים ממגזר חרדי לילדים ממגזר יהודי כללי.



גורם הסיכון העיקרי לאנמיה וחסר ברזל שנמצא במחקר היה תדירות נמוכה של צריכת בשר בקר. הסיכון לחסר ברזל בקרב אלה שצרכו בקר לעיתים רחוקות, היו פי 4 בהשוואה לאלה שצרכו בקר פעמיים בשבוע. יודגש כי המחקר לא נתמך ואינו קשור למועצת הבקר

או לגוף מסחרי אחר בתחום המזון. לדברי הדיאטנית גלית משה, ידוע שצריכת העופות בישראל גבוהה מאוד וצריכת הבקר היא מהנמוכות בעולם המפותח וכשליש מארה"ב. 80% מצריכת הבשר שלנו היא עוף, 10% בקר ו-8% הודו. הישראלים אוהבים עוף, בייחוד הילדים. אין לנו כוונה להמליץ לציבור על צריכת בקר גבוהה, שיש לה חסרונות משלה. אבל הממצאים אינם מפתיעים משום שבשר בקר עשיר בברזל פי 3-2 לעומת עוף.

ממצא מפתיע נוסף - במחקר לא נמצא קשר בין תדירות הצריכה של בשר עוף לשכיחות של אנמיה וחסר ברזל. "אין הבדל סטטיסטי בין אוכלי עוף לאלה שאינם צורכים עוף, מבחינת אנמיה וחסר ברזל. המסקנה כמובן איננה להימנע מצריכת עוף, אלא להמליץ על גיוון של מקורות הברזל במזון - לשלב בשר הודו, ואולי מנה שבועית אחת של בקר, וניתן להיעזר בתוספי ברזל".

גלית משה מדגישה כי אנמיה וחסר ברזל עלולים לגרום לפגיעה קוגניטיבית בלתי הפיכה בילדים בגיל צעיר. "באורח אבסורדי, ישראל משחחכת בשירותי בריאות מצויינים אבל בשכיחות האנמיה אנחנו מפגרים מאחור. בארה"ב שיעורי האנמיה בפעוטות עד גיל שלוש עומדים על 5%, אצלנו בגילאים היותר צעירים (שנה וחצי עד שלוש) שיעורי האנמיה מגיעים ל-17.7%. ככל שהילד גדל שיעור האנמיה פוחת, אולם הנוק לפעוט בשל חסר ברזל עלול לפגוע בהתפתחותו - ודווקא בגיל זה לא נערכות בדיקות שגרה".

HEALTIP – טיפ בריא

אתר טיפים בריאים ומידע תזונתי מאת שיר גז

אודות / נושאים באתר / סלבריא / צורקשר / חוברת מתנה / הטיפ שלכם

גלריה



בעיות במערכת העיכול ופתרונות- ראיון עם הדיאטנית עדי זוסמן

אוקטובר 27, 2013 - מאת shir guez - ב-מזנות, פרויקטים מיוחדים.

מי מאיתנו לא חווה לפעמים במהלך היום כאב בטן, נפיחות בבטן, צרבת, בחילה, ועוד תופעות לא נעימות במערכת העיכול העליונה והתחתונה? הבשורה הטובה היא שלא מדובר בגזירה משמים. הדיאטנית עדי זוסמן, המתמחה בבעיות עיכול, שמחה לענות לנו על מספר שאלות בנושא, כדי לעשות קצת סדר.

אילו תסמינים מצריכים פנייה לשם אבחון בעיות עיכול?

כל תסמין במערכת העיכול שמופיע בתדירות יומית ואינו חולף כעבור שבוע-שבועיים. לרבות תופעות של מערכת העיכול העליונה כמו צרבות, גיהוקים כואבים, כאבי בטן, בחילות, הקאות, רפלקס (עליית מזון מהקיבה), וסימנים



בעיות במערכת העיכול. לא גזירה משמים. צילום: Ohmeaa1982/freedigitalphotos.net

עקבו אחריי באימייל

רוצים להישאר מעודכנים? הירשמו וקבלו את הפוסט היומי ישירות למייל שלכם!

להרשם

HEALTIP בפייסבוק

Healtip - טיפ בריא

אהבתי

276 אנשים אוהבים את Healtip - טיפ בריא.

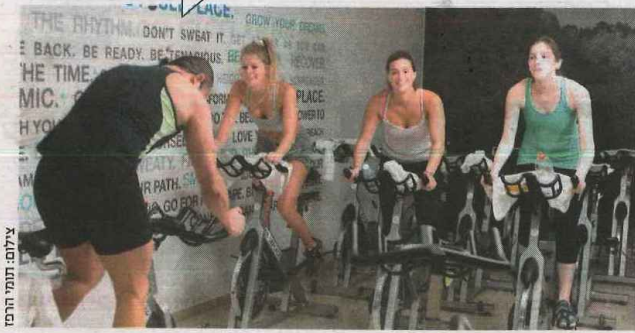
- כלים
- הרשמה
 - התחבר
 - פיד RSS לרשומות
 - הזנת RSS לתגובות
 - WordPress.com

אימון אישי

ספינינג לנשמה

שיטת האימון החדשה CyclePlace מבטיחה "היי" לגוף ולנשמה ומשלבת בין ספינינג עם מוזיקה אנרגטית לאור נרות

מד קלוריות: באימון של שעה שורפים 800-700 קלוריות



צילום: תמי תרומ

שילוב של המרחב הפיזי והמטפיזי

ספינינג באורך 45 דקות כבוקר ובערב, שיעור TRX פעם ביום לאורך כל ימי השבוע, ושיעור משולב ספינינג ו-TRX בן 75 דקות. פרטים: CyclePlace, ה' באייר 30, ת"א. שיעור ספינינג – 80 שקל, 700 שקל לעשרה שיעורים; TRX + ספינינג – 145 שקל, 1,395 שקל לעשרה שיעורים.

או לכל היותר משולב באינטרוולים של TRX בחדר נפרד. ועדיין, היא טוענת, מרכיב בחוויה שונה. "אני רוצה ליצור פה רוחניות, קהילה תומכת של מתאמנים שירגישו פה בבית", היא אומרת. את שיעורי הספינינג מעבירה מור, כאמור, בחושך לאור נרות. תפריט האימונים ההתחלתי של CyclePlace כולל שיעורי

בתרגום מילולי של SoulCycle מתקבל גלגול נשמות. זאת אמנם לא היתה כוונת היזמיות האמריקאיות ג'ולי רייס ואליזבת קטלר, אבל שיטת האימון שיצרו בשם זה משלבת לטענתן את המרחב הפיזי והמטפיזי ל-45 דקות מוזיקות של אימון גופני ורוחני, שהוביל לדבריהן לאלפי מתאמנים מטורים בארצות הברית. הרעיון פשוט – ספינינג משולב כעבודת משקלות ואימון גופני כולל, על רקע מוזיקה אנרגטית ולאור נרות. המכורים מרבים על "היי" לגוף ולנשמה, שילוב של שחרור אנרגטי פינים והתעלות רוחנית. פני מור, ישראלית שחיה בניו יורק בעשורים האחרונים, מנסה ליצור את הגרסה העברית לאימון שנקראת CyclePlace. היא מתכוונת לייבא את המודל האמריקאי כמו שהוא. השיעורים שמציע הסטודיו נשענים בעיקר על ספינינג נטו,

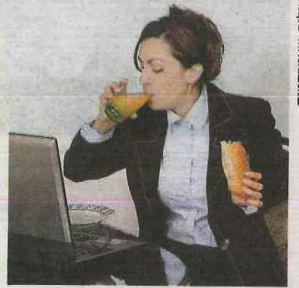


הפסקת צהריים. מחקר חדש טוען שאכילה מחוץ למקום העבודה פוגעת בביצועים

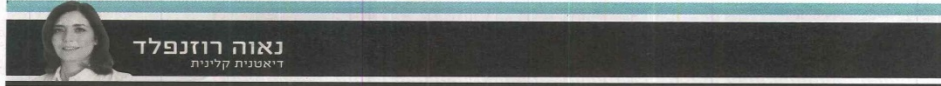
ההפינו מרדים נמוכים של שליטה קוגניטיבית על ביצועים ויכולות לנייטור טעויות. אבל הממצאים לא גורמים לדיאטנית רונית ציוני, חברה בעמותת הריאטנים והתזונאים בישראל, למחר להמליץ לייצור להורות לעובדים שלהם להישאר במשרד ולאכול. "הגינוי שמי שאכל בחוץ ונחשף לגירויים שונים יהיה פחות מרוכז, אבל זה עדיין עדיף מלאכול העבודה. במהלך יום העבודה צריך אאוטור, זה לא אנושי ולא הגיוני", היא אומרת.

מחקר שנערך באוניברסיטת הווארדט בברלין ופורסם בכתב העת "Plos One" בודק את השפעת האכילה בחברה מחוץ למשרד על תפוקת העובדים. כחלק מהמחקר חולקה קבוצה של 32 נשים לשתי קבוצות שוות בגודלן. שתי הקבוצות אכלו את אותו המזון, אך הנשים בקבוצה אחת סעדו כמשך זמן מוגבל מול המחשב במשרד, ובשנייה צעדו הנשים למסעדה קרובה לארוחת צהריים של שעה עם חברה. בכדיקות שנערכו לשתי הקבוצות בתום הארוחה עלה כי הנשים שסעדו עם חברה במסעדה היו שלמות וישנוניות יותר,

היא מציינת שורה של יתרונות לאכילה מחוץ למשרד כמו חשיפה לשמש, הגעת הגוף, וגם העובדה שכשאוכלים בחברה אוכלים פחות. לצד היתרונות הידועים היא מוסיפה ש"אכילה בצ'ווחא מחוץ למשרד יכולה גם לחסוך זמן וכסף למעסיק. כך העובדים נהנים מאפקט אאוטור אמיתי, ונוצרים מהם שיתופי מידע ופעולה באופן טבעי ומהנה יותר."



עובדות שאכלו בחוץ חזרו ישנוניות



נאוה רוזנפלד
דיאטנית קלינית

סטייק צרוב בזיכרון

שלוש גישות חדשות לטיפול בהפרעות אכילה. ירידה במשקל והאכלת פנוטות



imgphoto / ASP

התנהגות האכילה הייתה נושא הרצאתה של אמירה ברג, מפיכולוגית קלינית, מנהלת ההוראה והמחקר ב"אגס" ומרצה באוניברסיטה העברית. ברג הציגה גישת עבודה הנעזרת בביכרנות מוקדמים. כיוון שיש הרעע וחשי רדיח משמרים בנהגים הראשית וני צרכים היטב, ניתן לקבל תמנה רחבה של הארוע. כשמבקשים ממטופל להעלות זיכרונות, הוא לוקח איתו אחורה בנהגת הזמן לחוויות מוקדמות, שיכולות להעדר על עקבות ראשוניים להתנהגות האכילה שלו היום. גישה זו מתאמצת במיוחד לטיפול במפרעות אכילה.

ברג ממחישה בדוגמה: חשוקה לעונות מסוימות, שחקרה בתהליך של הזכרות באכילה מוקדמת, העלתה חוויה של מטופלת, שגילדה קטנה חשה מרגע מרחסם של הבריה, כהגיע הביתה הירוק אמה אמה את חגיגות האלה, יכרון אכילה העני גרת קשר עצלה לתחושת נאמה, חום ואבהה. ער גות שפונג את רגש הפגיעה.

אותה מטופלת ודעה את בעיבור החיזוק, וכעת היא מבינה שהיא מנה לעונות כפתרון מנחם לאירועים הכרתיים בעייתיים, שאותם היא חווה היום.

מה מנבא ירידה במשקל?

קשה לרדת במשקל וקשה אף יותר לשמור על המשקל היציב לאורך זמן. ההרצאה המעניינת והמסקינת של ערנה כפר, דיאטנית ברידה בעיר רוחי בריאות כללית, הציגה מחקר שנטרחה הייתה לאתר את הגורמים המסייעים להצלחה בירידת במ משקל ושמיחה על המשקל שירד לטווח קצר וארוך. מרחצאות מחקר ניתן ללמוד, כי ביקורים אצל הדיאטנית מגדלים את הסיכוי לרדת במשקל ופני ברייה את היכולת לשמור על המשקל לטווח קצר. הסיכויים להצלחה בירידה במשקל בתחילת ההנה לך נמוכים בקרב מטופלים מבוגרים (לעומת צעירים), בעלי ערך משקל (לשמה השמנה משמעותית) וחולי מוכרת המטופלים באימולין (לעומת בריאים). הצלחה ראשונה ושקילות על ידי דיאטנית, יכולת להגדיל את הסיכוי להצלחה כשמיחה לטווח קצר וארוך.

למה הילד לא אוכל?

ענת הודו, דיאטנית לידים, הציגה הרצאתה של מוקד בשינוי רגיש ארוך שבו נבדקה שינת טיפול חדשה שפותחה במרכז הירואי והלפסון, חשי טה עשייה לשפר רפואי אכילה והאכלה של הילד ושל אמו, וכן להשפיע לטובה על מצבה הנפשי של האם. הטיפול מיועד לילדים מיום לידתם ועד גיל שש, שלא אוכלים היטב עד כדי מניעה בגידלה והסיר שבשנן (Failure To Thrive, FTT) מציגה בני דילה מאובחנת על ידי אנשי מקצוע (אחות) שיטפ

בעשורים האחרונים מרע התונה התפתח מלאים. אנו למדים יותר ויותר על הקשר שבין תונה נכונה להפחתת הסיכון למחלות שונות. מרע התונה, להבדיל ממרעם מדייקים, הוא לערים מכלכל. אנתנו מקבלים הרצאות ממרעית באחר ומשערים את הסיבות לאותן הרצאות. סתרות. המלצות של ארגוני בריאות מארץ ומה עולם מתבססות, לרוב, על מספר רב של מחקרים וברמת וזכה בנורה כדי לאפשר המלצות מעשיות ופריטיות לצעירי ההנה.

הקשר בקבלת מסקנות חותכות ברורות במחקרים חזוניתים נובע ממספר מכשולים, שהעיקרי שבהם הוא ביזור המרכיב החזונית/התנהגותי המוביל לתוצאה זו או אחרת. המון שלנו מוכרח מטפלים רכיבים שונים, ההנה נגזרת שלטו גם היא משתנה מיום ליום ומגונה, ייתכן, למשל, אדם מקפיד על תונה נכונה אבל מעשן. כאשר נבחן את הסיכוי להחלת במחלת לילי רס, קשה יהיה לבודד מרכיב אחת בהתנהגות. האם התונה הנכונה אכן יסייע להפחתת הסיכוי למחלת לב או שמא עובדת ויחזק מעשן ביטלה את ההנה של התונה הנכונה?

ואם אכן נראה שמתאים מאוחר הנה עליו מסני מחלת לב, כיצד נבדל את המרכיב הספציפי - האם אלה הרגעים המלאים או נגודי החמסון שבסוכיות וזו האחרת? האם מופלד לשתות מרע ערב או אולי זו העבודה שהיא מקפיד על ארוחה ממורדות? לרשות המרע קיימים מכון אמצעים סטטיסטיים, שמייעים כבדול המשנתים המכלילים, אך עדיין ביחס למרע המרוק - מרע התונה משתנה רבות ומרכיב לפעולה.

הנה ודגמה מודיים. במהלך לימודי הרצאה היא שון שלי במרע התונה למרע כי מרגינה עדיפה על המאה, שלא לומר בריאה יותר מחמאה, על אף שרע מרגינה באותם ימים הילה שומן סראנס. היום ידוע לכל כי שומן זה מוקד מאוד, מתוצאה מוכנה זו הברות המיון בעינו שיעדים התורמים, היכולת המרגינה במספריתם היום בני לא מבילת שומן סראנס. שיעורים אלו ודרשים מתינה, הדיאטנים, להיות ערניים וקשובים למרע, לעקוב אחר המלצות תונה חיות חרשות שממספרותם לרעה תהובין אילו הם המחקרים שממם ניתן ללמוד.

התחשוקה לעונות

כשביע שבחר התקיים הבכנס השנתי של עמותת הדיאטנים בישראל. הבכנס הציג בכלל שנה חרושים ופרקנות בתחום התונה, ברחבי ליהאי כמה גישות חדשות חרושיות שחוצצו בכנס. הרצאות חרושיות מוקדמים הקשורים באוכל על

חלבי, רופאי לידים, דיאטנים) על פי עקומות גדילה של משרד הבריאות.

מהממונים עולה, כי לערים הפגיעה בגדילה אינה תוצאה של בעיה אירגונית, אלא בגלל האכלה חתר לנזוח, כמו למשל הסחת רעת של הילד באמצעות שירים, ויקורים, מלווייה ודלקת ברקע, האכלת הילד בשוואר ישן ועוד.

השיטה מנסה על כך שהטיפול ניתן אך ורק לערים - ולא לילד - אין לשכנע את הילד לאכול עוד קצת לאורך שהביע סרוב. אוטונומיות האכילה היא בעיה של הילד של הילד בלבד - לא משנה כמה הוא אוכל. הרצאתה היא להעביר את הכוח לילד ואת השליטה באכילה אליו בחזות, כפי שהיה אמור להיות במקור. לערים קשה לזווח את הגורמים התנהגותיים הנורמים לצניעה בגדילה, והילד עובד בריאות מר ויות מיוחדת, לפעמים אף מולשנות. ההורים מק כלים הדרכות מדיאטנית, שכוללות העשרות במש קאות ובתפריטים, ובכך שוב מעבירים את האחריות לזורים במקום לילד, מתרונת אלה לא מניבים את הרצאות הרציות, אלא רק אחרי שמתברר שהסיבה היא יחסי האכלה מפרעים, ולפעמים הגילוי מחדש לאחר שנה חצי של חיפושים אחר מתרונת.

כשילד לא אוכל, אין הורב מעדי בהורב על בעיה אירגונית. מבריות המיקום מרובי ברוך והאכלה, הדיאטנית בחרותה, יחסי האכלה מפרעים ושיטת האכלה מתוונות.

"למרות שהמחקר עסק במקרים קיצוניים של האכלה מתוונות, יחסי האכלה נכפעותו, ולאור ניסיוני כריאטנית (זכאום לשלושה), אני מאמינה שיש ליישם עקרונות של יחסי האכלה תקינים לילדים", אמרה ענת הודו, "אחריות שלנו מורים היא למסך מוזן מתאים לגיל הילד, ולחלול את האוטור נומיה לבורד מה אוכל, כמה ואם בכלל." ♦

