**بررسی نتایج حاصل از مطالعه قند و لیپید تهران نشان داد**

**رژیم غذایی سالم می تواند از بروز سندروم متابولیک در کودکان جلوگیری کند**

سندرم متابولیک به مجموعه ای از عوامل شامل چاقی، افزایش قند خون، اختلال در چربیهای خون، اختلال در میزان فشار خون اطلاق میشود و ابتلا آن احتمال بروز بیماریهای قلبی عروقی، دیابت نهایتا مرگ و میر ناشی از انها را بالاتر میبرد.

طی دهه های اخیر و به دلیل تغییرات عمده در شیوه زندگی، شاهد شیوع رو به تزاید جمعیت مبتلایان سندرم متابولیک و طبیعتا روند رو به رشد معلولیتها و مرگهای ناشی از آن هستیم. گروه کودکان و نوجوانان از جمله گروههای سنی بسیار آسیب پذیر در مقابل این پدیده به شمار می آیند زیرا ابتلای آنها منجر به کاهش راندمان آنها در بزرگسالی شده و با توجه به فراوانی شیوع ، به کاهش بهره وری اجتماعی خواهد انجامید. لذا شناسایی عوامل ایجاد کننده سندرم متابولیک میتواند از بابت یافتن راههای پیشگیری از آن حائز اهمیت باشد.

اخیرا مرکز تحقیقات تغذیه پژوهشکده علوم غدد درون ریز و متابولیسم طی پیمایشی که در مطالعه قند و لیپید تهران انجام داده ، توانسته اثرات تغذیه بر پیشگیری از بیماریهای غیرواگیر در کودکان را اثبات کند.

دکتر پروین میرمیران رییس مرکز تحقیقات تغذیه و مجری این طرح در این ارتباط عنوان کرد که در این طرح با بررسی کیفیت رژیم غذایی و رابطه آن با سندرم متابولیک و اجزای آن در نوجوانان نشانداد که پیروی از یک رژیم غذایی سالم طراحی شده به میزان 65 درصد احتمال بروز سندرم متابولیک را کاهش می دهد.

به گزارش روابط عمومی پژوهشکده علوم غدد درون ریز و متابولیسم، این استاد دانشگاه در توضیح معیار ارزیابی و مقایسه رژیم غذایی سالم گفت: در این مطالعه هر کس مقدار بیشتری غلات، سبزیجات و میوه ها، لبنیات مصرف کند امتیاز مثبت و هرکس مقدار بیشتری نسبت گوشت قرمز به سفید، کره، میان وعده های شیرین، نوشابه های شیرین، میان وعده های شور و fast food ها استفاده کند امتیاز منفی برای او در نظر گرفته شده است و نهایتا گروهی که امتیازات بیشتری داشته اند، احتمال ابتلائ کمتری به سندرم متابولیک داشته اند.

دکتر میرمیران در خصوص اهمیت نتایج این طرح افزود؛ دانستن این نکته که چه رژیم غذایی می تواند از بروز بیماری در کودکان و نوجوانان جلوگیری کند بسیار حائر اهمیت است. وی اضافه کرد یافته های این مطالعه می تواند برای ارزیابی سریع رژیم غذایی کودکان به کار برده شود به این صورت که یک رژیم غذایی سالم برای کودکان باید حاوی مقدار کافی غلات، سبزیجات و میوه ها، لبنیات و مقدار کمتر نسبت گوشت قرمز به سفید، کره، میان وعده های شیرین، نوشابه های شیرین، میان وعده های شور و fast food ها باشد تا فرد مورد نظر از نظر تغذیه ای رژیم غذایی سالمی داشته باشد..