

## התמודדות עם השמנת ילדים: לחשוב מחוץ לקופסא

ד"ר רחלי ווילף מירון, מנהלת "חיים בריא" ומרצה בכירה בחוג לקידום בריאות

השמנה היא מגיפה עולמית, שמאתגרת את מערכות הבריאות. בשנת 2015-6, סבלו 33% מתלמידי כיתות ז' בישראל מעודף משקל או השמנה, שיעור מהגבוהים בין מדינות OECD. לאחרונה נצפית האטה בקצב עליית ההשמנה, אך מרוויחים ממנה בעיקר צעירים מרקע חברתי כלכלי גבוה, מה שמגביר פערים חברתיים. באמצעות פגיעה בבריאות, בחוסן הרגשי ובהישגים לימודיים, השמנה מהווה מגבלה חברתית כלכלית שמחלישה את החלשים.

סגנון חיים אוביסוגני נובע מסיבות חברתיות, תרבותיות, כלכליות וסביבתיות ולכן, למרות מיעוט ההוכחות, מאמינים גופים מובילים כי הגישה המיטבית למניעת השמנה היא התערבות קהילתית, שתיצר סביבה פיזית-חברתית שתקל על הבחירה הבריאה. בהעדר אפשרות להמתין לראיות מדעיות באיכות הגבוהה ביותר, ראוי להתנסות ולבחון "מה עובד".

תוצאות ראשוניות מתכנית התערבות קהילתית באמסטרדם הן סיבה לאופטימיות: התכנית עובדת לפי מתודולוגית EPODE (תכנית מבוססות קהילה למניעת השמנה בצעירים). מחויבות פוליטית של הממשל המקומי אפשרה לגבש חזון לפיו התנהגות בריאה תהיה הנורמה בקרב ילדי אמסטרדם, ותוך 20 שנים ישיגו כולם משקל בריא. זירות הפעולה היו בתי ספר, הורים ושכונות. גויסו שותפים מהמגזר הפרטי והחברה האזרחית; ההתערבות עודדה פעילות גופנית, תזונה נבונה ושינה מספקת. התכנית נבנתה בדיאלוג עם התושבים, כדי להבין מה מתאים להם; תוך כדי תנועה למדו מה עובד ומה נכשל; התכנית נגעה ב-125,000 ילדים, והתמקדה ב-11 השכונות העניות ביותר. תוך שלוש שנים הופחת מספר הילדים שסבלו מעודף משקל והשמנה ב-12% בכלל העיר וב-18% בשכונות החלשות.

בישראל, לא צלחו עד כה מהלכים Top-down כמו סימון אינפורמטיבי שיפוטי של מזון מזיק או הגבלת מזון מזיק במוסדות חינוך. גם רגולציה עצמית בכיוון של פרסום אחראי והוגן לילדים לא הוכיחה את עצמה. העלות של השמנה ונזקה, למערכת הבריאות ולחברה, היא עצומה, ולכן יש הגיון כלכלי ובעיקר צדק חברתי להשקיע סכומים משמעותיים במניעת השמנה, בעיקר באוכלוסייה הפגיעה ביותר. האם יהיה הגיוני לשאוף להשקיע בתכנית דמוית אמסטרדם 0.1% מתקציב המדינה לבריאות, שעומד ב-2018 על 35 מיליארדי ש"ח? האם נוכל לאתר רצון פוליטי אצל ראשי הערים ולגייסם כשותפים להובלת תכנית כזו?

כדי להצליח, ראוי לעשות שימוש משמעותי בטכנולוגיה דיגיטלית. כך למשל פותחה לאחרונה אפליקציית ספורט חברתית שמייצרת סביבה עירונית "משכנעת" ומאפשרת לאמץ אורח חיים בריא; ניתן לעשות שימוש בערוצי טלוויזיה ורשתות חברתיות כדי לייצר באזז ולהניע צעירים לאמץ אורח חיים בריא: מאמנים מקצועיים יתקשרו עם המשתמשים באופן מתמשך בעזרת האפליקציה, ויאתגרו אותם לשנות את סגנון החיים שלהם בדרך אטרקטיבית וללא כל עלות.

לסיכום, לאור המצב העגום בישראל, יש צורך להעלות מודעות של הציבור, בעיקר של הורים צעירים, לחומרת הבעיה. לחץ ודרישה של התושבים עשוי להשפיע על ראשי ערים לשים את הבריאות על שולחנם. במקביל, צריכים האקדמיה וארגוני החברה האזרחית לחבור כדי להוביל מהלך שיכלול גיבוש המודל הקהילתי שמתאים לישראל, יישום, הערכה וטיוב שלו. בסיום המהלך יהיה בידינו מודל מיטבי; נגייס תמיכה ציבורית כדי לשכנע את מקבלי החלטות להקצות מימון הולם וליישם אותו ביישובי הפרפריה החברתית. **כי לכל ילד יש זכות לגדול בריא...**