**نگاه تغذیه‌ای به بلوغ زودرس**

**دکتر نوشین صحابی جراح و متخصص زنان، زایمان و نازایی**

**دخترانی که اضافه وزن دارند و چاق هستند زودتر از دخترانی که وزن طبیعی دارند، عادت ماهیانه را تجربه می‌کنند. در مقابل،‌ دختران مبتلا به دیابت، آن‌هایی که چاقی بیمارگونه دارند یا آن‌هایی که ورزش سنگین و حرفه‌ای می‌کنند، حتی با وجود نرمال بودن وزن و درصد چربی بدن، دیرتر بالغ می‌شوند.**

**بلوغ هم مانند هر پدیده دیگری می‌تواند دچار ناهنجاری‌ها و اختلالاتی شود که یکی از آن‌ها بلوغ زودرس است که پدر و مادرها را نگران می‌کند و اگر فرزندشان دختر باشد، دست او را می‌گیرند و اولین جایی که می‌روند مطب متخصص زنان و زایمان است که اگر عاملی جدی و فیزیکی و مربوط به کارکرد اعضای حیاتی بدن موجب بلوغ زودرس شده باشد، مطب متخصص غدد معمولاً دومین ایستگاه است.**

**بلوغ یعنی چه؟**

**بلوغ دوره‌ای است که طی آن صفات ثانویه جنسی به وجود می‌آیند و فرد توان باروری پیدا می‌کند. تغییرات فیزیکی در دوران بلوغ، نتیجه‌ی مستقیم یا غیرمستقیم بلوغ غده هیپوتالاموس در دستگاه عصبی مرکزی، تحریک اعضای جنسی و ترشح هورمون‌های جنسی است.**

**چه عواملی بر زمان شروع بلوغ تأثیر می‌گذارند؟**

**ژنتیک**

**بدون شک عامل اصلی تعیین کننده زمان شروع بلوغ، ژنتیک است، اما چنین به نظر می‌رسد که سایر عوامل نیز، هم بر سن شروع و هم بر پیشرفت تکامل بلوغ تأثیر می‌گذارند. وضعیت تغذیه، وضعیت عمومی سلامت، موقعیت جغرافیایی، تماس با نور و وضعیت روانی همگی می‌توانند بر روی زمان شروع بلوغ اثر بگذارند. این که می‌بینیم در اکثر موارد نشانه‌های بلوغ در بدن یک دختر تقریباً در همان زمانی که مادرش بلوغ را تجربه کرده ظاهر می‌شوند، نشان می‌دهد که ژنتیک چقدر روی زمان آغاز این پدیده اثر مستقیم دارد. همچنین این هم‌زمانی در بین خواهران و جمعیت‌های هم نژاد هم منشاء ژنتیکی دارد.**

**وزن**

**زمان شروع عادت ماهیانه در کودکانی که وزنشان بیش از 30 درصد وزن طبیعی آن‌ها است و نسبتاً چاق هستند، زودتر از حد میانگین می‌باشد.**

**سبک زندگی، محل سکونت، نور و...**

**تأخیر در شروع قاعدگی، در کودکان مبتلا به سوءتغذیه شدید شایع است. کودکانی که دارای زندگی شهری هستند، در نزدیک خط استوا سکونت دارند و یا در ارتفاعات پایین‌تر زندگی می‌کنند، در مقایسه با کودکانی که در مناطق روستایی زندگی می‌کنند، از خط استوا دورتر هستند و یا در ارتفاعات بالاتر سکونت دارند، معمولاً زودتر بالغ می‌شوند. در دختران نابینا، شروع قاعدگی به طور واضح زودتر از دخترانی است که قدرت بینایی دارند و این امر بیانگر تأثیر نور بر بلوغ است.**

**نشانه‌های بلوغ در دختران**

**در دختران تکامل بلوغی، به طور معمول، 5/4 سال طول می‌کشد. اگرچه اولین نشانه بلوغ، تسریع رشد است، معمولاً جوانه زدن پستان را اولین تغییر مربوط به بلوغ می‌دانند و به دنبال آن سرعت رشد به حداکثر می‌رسد. رشد مو در ناحیه تناسلی، زیر بغل و در آخر شروع عادت ماهیانه تغییرات مربوط به بلوغ سالم هستند.**

**دختران در مراحل اولیه بلوغ و قبل از شروع قاعدگی، به حداکثر سرعت رشد قدی دست می‌یابند. در نتیجه، دختران بعد از شروع قاعدگی، پتانسیل رشد محدودی دارند.**

**بلوغ زودرس یعنی چه؟**

**به ساده‌ترین زبان، اگر در دختری سفید پوست پیش از 7 سالگی نشانه‌های بلوغ ظاهر شود، او دچار بلوغ زودرس شده است. این زمان برای دختران نژاد آفریقایی– آمریکایی 6 سالگی است.**

**بلوغ زودرس می‌تواند عوامل فیزیکی بسیاری داشته باشد که از وجود اختلالات در کارکرد برخی اعضای بدن خبر می‌دهند که به آن‌ها نمی‌پردازیم.**

**نقش تغذیه و چاقی در بروز بلوغ زودرس**

**به طور معمول گفته می‌شود که قبل از شروع خون‌ریزی، وزن دختران باید به یک حد بحرانی برسد(47/8 کیلوگرم). مسأله مهم‌تر این است که چربی بدن باید از مقدار مشخص 16 درصد از وزن کل بدن از دوره قبل از قاعدگی، به 5/23 درصد وزن کل بدن افزایش پیدا کند که احتمالاً از وضعیت تغذیه تأثیر می‌پذیرد.**

**دخترانی که اضافه وزن دارند و چاق هستند زودتر از دخترانی که وزن طبیعی دارند، عادت ماهیانه را تجربه می‌کنند. به همین ترتیب آن‌هایی که وزنشان کمتر از حد طبیعی است و زیر وزن حساب می‌شوند، زودتر از دخترانی که مبتلا به سوءتغذیه هستند، اولین خون‌ریزی قاعدگی را تجربه می‌کنند. در مقابل،‌ دختران مبتلا به دیابت، آن‌هایی که چاقی بیمارگونه(مرضی) دارند یا آن‌هایی که ورزش سنگین و حرفه‌ای می‌کنند، حتی با وجود نرمال بودن وزن و درصد چربی بدن، دیرتر بالغ می‌شوند.**

**برخی از دختران مبتلا به بلوغ زودرس، در معرض خطر ابتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک(PCOS) قرار دارند. اگرچه میانگین مقدار آندروژن آن‌ها در محدوده طبیعی قرار دارد.**

**بلوغ زودرس در هر حال یک جور ناهنجاری است که حتماً باید مورد توجه قرار گیرد، چرا که ظهور زودرس نشانه‌های بلوغ در یک دختر در حالی که هم سن و سال‌هایش به واقع کودک هستند، او را انگشت‌نما می‌کند و روح و روانش تحت فشار قرار می‌گیرد و بیهوده رنج می‌کشد. اگر دیدید که در جسم و روان دخترتان تغییراتی همانند دگرگونی‌های دوران بلوغ مشاهده می‌کنید، او را نزد پزشک ببرید تا در ابتدا از وجود یا عدم وجود عوامل جدی فیزیکی یا بیماری‌های زمینه‌ای مربوط به آن مطمئن شوید. سپس با صلاح‌دید متخصص برای رفع اختلالات جسمی احتمالی یا رفع عوامل دیگری غیر از این‌ها اقدام کنید.**

**چاقی عوارض ناخوشایند بسیار زیادی دارد که اگر از کودکی شروع شده باشد، می‌تواند فرد را از همان سال‌های اول زندگی با مشکلات متعددی(مثل همین بلوغ زودرس) درگیر کند. پس، از همان بدو تولد در تغذیه دخترتان بسیار دقت کنید و درباره تغذیه سالم نوزاد و کودک خود که بالاخره دوران بلوغ را تجربه خواهد کرد اطلاعاتی کسب نمایید. اگر سبک زندگی و تغذیه صحیح را به دخترتان آموزش دهید تا او به گونه‌ای غذا بخورد، ورزش و استراحت کند که در عین نداشتن اضافه وزن، لاغر، نحیف و زیر وزن هم نباشد، در پیشگیری از بلوغ زودرس گام مهمی برداشته‌اید.**

**البته به این نکته خوب دقت کنید که بیش از حد به او فشار نیاورید که چاق نشود، چون هم شما و هم او به آسانی مرز میان تغذیه صحیحی که همه نیازهای بدنش را تأمین می‌کند و در عین حال او را چاق نمی‌کند و تغذیه‌ای که غلط بوده و او را دچار سوءتغذیه و لاغری می‌کند، نمی‌دانید. این روزها متأسفانه در سراسر جهان صاحبان تجارت، اندام ایده آل برای یک زن را اندامی بسیار لاغر تبلیغ می‌کنند و همین امر، بروز بیماری روانی "بی اشتهایی عصبی" را بین دختران و زنان بسیار شایع کرده است. این بیماری می‌تواند وزن فرد را به قدری کاهش دهد و او را دچار سوءتغذیه کند که حتی باعث مرگ او شود. تعدادی از زنان خواننده و مانکن در غرب، از همین بیماری و وسواس بیمارگونه برای هرچه بیشتر لاغر شدن به کام مرگ رفته‌اند.**

**این بیماری اکثراً در نوجوانی آغاز می‌شود و اگر شما از همان کودکی با رفتاری غلط او را از چاقی بترسانید و مرتب به او گوشزد کنید که مراقب باش چاق نشوی، نه تنها ممکن است دخترتان را دچار سوء تغذیه و بیمار کنید، بلکه بلوغ و رشد او را هم به تأخیر می‌اندازید.**

**سوء تغذیه و لاغری زیاد از حد که اغلب با بروز مشکلات دیگری همراه است، ریسک بروز اختلال دیگری به نام بلوغ دیررس را بالا می‌برد و بر عملکرد دختر شما در مدرسه و خانواده تأثیر بسیار بدی خواهد گذاشت. این بار او در بین همسالانی قرار می‌گیرد که همگی نوجوان هستند و بدنشان متناسب با سن آن‌ها تغییر می‌کند، ولی او به خاطر بچه بودن یا حتی بچه ننه بودن انگشت نما می‌شود و ممکن است مورد تمسخر همسالانش قرار گیرد. بدتر از همه این که برخی از این دختران به خیال خودشان برای شوخی کردن و خلاصی از تمسخر عده‌ای از همسالان‌شان یکباره به خوردن روی می‌آورند و چون در این سن دختران و پسران نوجوان عجول و کم طاقت هستند، بدون مطالعه غذاهایی می‌خورند که فقط باعث چاقی آن‌ها می‌شود و مشکلی دیگر بر مشکلات‌شان اضافه می‌شود. خودتان که دیگر عوارض خطرناک چاقی به خصوص اگر در نوجوانی شروع شده باشد را به خوبی می‌دانید!**

**بخش تغذیه و آشپزی تبیان**

**منبع: ماهنامه‌ی دنیای تغذیه**