**دیر غذاخوردن و چاقی کودکان و نوجوانان**

سازمان بهداشت جهانیWHO ، چاقی کودکان را یکی از جدی‌ترین مشکلات بهداشتی قرن بیست ‌و ‌یکم اعلام کرده‌است. در چند دهۀ اخیر، میزان چاقی دوران کودکی به طور چشمگیری افزایش‌ یافته که بار مالی بسیار زیادی برای سیستم های مراقبت بهداشتی به همراه داشته است. اولین و مهم ترین گام برای پیشگیری از چاقی دوران کودکی، تغییرعادات غذایی و سبک زندگی است.

به دلیل تداوم و ثبات عادات غذایی از دوران کودکی تا بزرگسالی،ایجاد عادات غذایی سالم در سال‌های اول زندگی می تواند یک روش کارآمد برای کاهش احتمال ابتلا به بیماری‌های مرتبط با رژیم غذایی، در بزرگسالی باشد.

عواملی مانند مدت خواب و حذف صبحانه نیز در چاقی دوران کودکی نقش دارد. بنابراین، زمان صرف غذا عامل مهمی در بروز و گسترش چاقی است. دریافت انرژی در طول شب، نسبت به زمان های دیگر، یک نگرانی عمده محسوب می‌شود. بیشتر مطالعات، شب خواری را با 3 ویژگی توصیف می کنند: 1. زمانبندی نامناسب دریافت غذا، 2. میزان دریافت انرژی بعد از یک زمان معین (شب) و 3. فراوانی تعداد وعده ها و میان وعده های غروب و شب مانند مصرف بیش از 25% کل انرژی روزانه بعد از ساعت 7 غروب.

مطالعات نشان دادند که طی غروب، سوخت ‌وساز انرژی و چربی کاهش می‌یابد. از سوی دیگر، مطالعات در حیوانات نشان داده که طیف گسترده ای از نشانگرهای متابولیک تحت تأثیر دیروقت غذا خوردن قرار می‌گیرند و در نتیجه ذخیره‌سازی چربی و افزایش وزن بیشتر می‌شود.

علاوه‌ بر‌این، الگوهای توزیع دریافت انرژی در طول روز در کشورها و مناطق جهان متفاوت است؛ با این حال، مصرف غذا و نوشیدنی در عصر و غروب تراکم انرژی بیشتری دارد و احتمالا در اکثر کشورهای پردرآمد، شام ​​بزرگترین وعده غذایی اصلی باشد (در مقایسه با صبحانه و ناهار)

همچنین بیش خواری در اواخر شب، باعث حذف صبحانه و خواب کوتاه‌تر و کم کیفیت در کودکان می شود. بنابراین، به موقع و زود شام خوردن، برای پیشگیری از چاقی دوران کودکی اهمیت دارد.

دریافت انرژی بالا در غروب عامل خطر اصلی برای چاقی در تمامی جمعیت ها است. بطورخلاصه گفته می شود صبحانه را مانند پادشاه، ناهار را همچون شاهزاده و شام را مانند یک فقیر میل کنید. این جمله در واقع کاهش دریافت انرژی در شب را به منظور مدیریت وزن توصیه می کند.

تحقیقات نشان‌دادند کودکان و نوجوانانی که دیروقت و حوالی زمان خواب، انرژی نسبتا زیادی مصرف می کنند یا حتی افرادی که وعده اصلی شام را حذف می کنند با احتمال بیشتری مبتلا به اضافه وزن و چاقی می شوند. حذف شام نیز باعث دریافت انرژی بیشتر در حوالی زمان خواب می شود.