

# هشدار

در چهار دهه‌ی اخیر، جوامع به شدت صنعتی شده است. در کنار آن، انتقال دانش با رشد سریع فناوری‌های رایانه‌ای گسترش فزاینده‌ای یافته است. در تحلیلی ساده، این بدان معنی است که کاری در چهار دهه‌ی پیش با ۴ ساعت کار بدنی شدید و نسبتاً شدید حاصل می‌شد، امروز به نصف تقلیل یافته است. در مقابل، غذاهای مصرفی دیروزیان تا حد زیادی پرحجم و کم چگالی بود، ولی امروزه، غذاهای فوری، در دسترس، با حجم کم و چگالی فشرده، زیاد مصرف می‌شود. پیامد چنین فعل و انفعالاتی، کم شدن فعالیت بدنی عاداتی و شغلی و به عبارتی کاهش انرژی هزینه‌ای است و از سوی دیگر، با خوردن غذاهای آماده و پرچگالی، انرژی دریافتی افزایش یافته است که انعکاس آن را در اضافه وزن و چاقی جوامع به وضوح می‌توان دید.

به همین دلیل، این شرایط نگران کننده را باید با همت جمعی کنترل کرد و آگاهی بخشی به معلمان ورزش بخشی اساسی از این تلاش‌ها به شمار می‌رود. دو مقاله‌ای که در ادامه آورده می‌شود در راستای نگرانی‌ها درباره‌ی چاقی و اضافه‌وزن دانش‌آموزان و نقش مدارس و معلمان ورزش در کنترل آن است.

عباسعلی گایینی