

תוכן עניינים

2.....	מבוא
3.....	מטרות העבודה
4.....	מגפת ההשמנה העולמית
4.....	גורמי סיכון להשמנה
5.....	השמנה ואזור מגורים – הסביבה האוביסוגנית
7.....	אורבניזציה והתפתחות הסביבה האוביסוגנית
7.....	מאפיינים של אזורים אורבניים והשפעתם על הבריאות
8.....	הסביבה העירונית בישראל והשפעתה על הבריאות
11.....	השפעת הסביבה האוביסוגנית על בריאות בקרב מבוגרים
11.....	השמנה בקרב מבוגרים
11.....	השפעת הסביבה על פעילות גופנית
12.....	השפעת הסביבה על התזונה
13.....	השפעת הסביבה על בריאות הקשישים
14.....	השפעת הסביבה האוביסוגנית על בריאות בקרב ילדים ונוער
14.....	השמנה בקרב ילדים ונוער
15.....	עידוד הסביבה לפעילות גופנית בקרב ילדים ונוער
17.....	עידוד הסביבה לתזונה בריאה בקרב ילדים ונוער
18.....	השפעת ההתמודדות עם מגפת הקורונה על הרגלי תזונה ופעילות גופנית של ילדים ונוער
19.....	דיון וסיכום
21.....	מסקנות
22.....	רשימת מקורות

מבוא

בשנים האחרונות, ניצב העולם מול אחד האתגרים הבריאותיים המשמעותיים ביותר שידע – עלייה משמעותית בשכיחות השמנת היתר ומשקל עודף בקרב כל אזרחי העולם, בכל הגילאים. העלייה בשכיחות השמנת היתר ועודף המשקל הינה מהירה ומשמעותית – על פי ארגון הבריאות העולמי, שכיחות התופעה שילשה את עצמה משנת 1975. על כן, מוגדרים השמנת היתר והמשקל העודף כמגיפה של ממש.

השמנת יתר ומשקל עודף מהווים גורמי סיכון למחלות רבות, פיזיולוגיות ונפשיות כאחד. בין המחלות שניתן למנוע – מחלות לב וכלי דם, שבץ, סרטן, סוכרת והפרעות שלד שריר. בנוסף, אצל ילדים ונוער נצפות גם מחלות אסתמה, כבד שומני, ודם נשימה בשינה, יתר לחץ דם, בעיות אורטופדיות וסכרת.

להשמנת יתר גם השלכות על בריאות נפשית, הנובעות מדימוי עצמי נמוך בעקבות מראה חיצוני שאינו מתיישר עם המקובל בחברה. תופעה זו שכיחה במיוחד בקרב בני נוער, אשר חווים במהלך גיל ההתבגרות שינויים גופניים משמעותיים, במסגרתם מראה חיצוני תופס מקום חשוב בכל הקשור לדימוי עצמי. הדבר יכול להוביל למקרים קשים של דיכאון עד לכדי התאבדות.

הגורמים להשמנת יתר ועודף משקל הינם רבים. קיימים גורמים הקשורים בפרט – אלה הגורמים המוכרים לנו: גורמים גנטיים, הרגלי תזונה ודפוסי התנהגות. עבור גורמים אלו מוצעים טיפולים בשפע, והם כוללים טיפולים תרופתיים, דיאטות, חינוך ושיטות לשינוי התנהגות; אך כל אלו משפיעים באופן מוגבל בלבד.

גורמים נוספים להשמנת יתר ועודף משקל, ובהם תעסוק עבודה זו הם גורמים סביבתיים, כשהבולטים ביניהם הם סביבת המגורים, המבנה התרבותי, ההקשרים החברתיים והיקף השטחים הנמצאים מסביב לאזור המגורים. גורמים אלו מהווים את הגורמים הסביבתיים החשובים.

השינויים באורח החיים בשנים האחרונות, יחד עם תהליך האורבניזציה המואץ, מציב בפני העולם מצב חדש – המחסור בזמן, שעות העבודה הממושכות בשיבה, יוקר המחיה, השימוש הנרחב בטכנולוגיות וכלי תחבורה, התרחקות מקומות התעסוקה מבתי המגורים וריכוזם במרכזים תעשייתיים, וכן הצפיפות אשר מובילה למחסור בשטחים פתוחים המעודדים פעילות גופנית והליכה – כל אלו מובילים להפחתת הפעילות הגופנית ואימוץ אורח חיים יושבני, לצד פיתוי לפתרונות מזון פשוטים כגון מזון מעובד, אשר זמין יותר ודורש פחות השקעה.

ילדים, בני נוער, מבוגרים וקשישים הינם בעלי אורח חיים שונה – עם זאת, הם כולם מושפעים מסביבת המגורים בה הם חיים ומאורח החיים המודרני הכולל שעות ממושכות של ישיבה מול מסכים. למרות שאין ספק, כי נדרש פתרון ברמת הסביבה עבור האוכלוסייה כולה, יש להתייחס לכל קבוצת גיל, וייתכן שאף לקבוצה מגדרית באופן נפרד, ולמצוא פתרונות אשר הולמים את מצבה.

בסקירה זו, אעסוק בקשר שבין בריאות וסביבה, וכן אעמוד על השינויים אשר התרחשו באורח החיים בשנים האחרונות, כתוצאה משינויים סביבתיים הקשורים בין היתר בתהליך האורבניזציה. אתייחס להשפעת העירוניות על אורח חיים בריא, וכן אפרט את השפעת הסביבה על בריאותן של קבוצות שונות באוכלוסייה.

מטרת העבודה

אורח חיים בריא הוא המפתח לחיים בריאים. כתברה, מלבד הרצון לבריאות ושמירה על איכות חיים טובה, יש לנו אינטרס כלכלי כפול לשמור על בריאות הפריטים בה, והוא נוגע לעלות בטיפול במחלות הנובעות מהשמנה, וכן לשמירה על כוח אדם אשר מסוגל לעבוד.

בעידן הנוכחי, בו ברור כי הגורם הגנטי אכן משחק תפקיד בכל הקשור למגפת המאה ה-21 – ההשמנה, אך אינו מהווה גורם בודד לתופעה, חשוב להעריך את השפעת הסביבה על הבריאות, בכדי שיהיה ניתן לקבוע מדיניות אשר תיטיב עם כל קבוצות האוכלוסייה – ילדים, נוער, מבוגרים וקשישים.

עבודה זו מבקשת לענות על השאלות הבאות:

1. מהי ההשפעה של הסביבה בכלל וסביבת המגורים בפרט על הבריאות?
2. מהי סביבה אוביסוגנית וכיצד היא משפיעה על בריאות הפרט?
3. כיצד תרם תהליך האורבניזציה לפיתוח סביבה אוביסוגנית?
4. כיצד משפיעה סביבת המגורים על הבריאות של קבוצות אוכלוסייה שונות?