

24- ندوة السمنة .. المخاطر والوقاية (2007/12/13) :

حاضر فى الندوة الأستاذ الدكتور/ محمد منير شهوان أستاذ الباطنة والغدد الصماء - كلية الطب - جامعة أسيوط. وعقب الانتهاء من الندوة تم عمل قياسات مجانية لجميع السادة الحاضرين تمثلت فى قياس وزن الجسم، وقياس نسبة الدهون المتراكمة والمسببة للسمنة، وقياس معدل الاحتراق الداخلى للجسم، وقياس مؤشر كتلة الجسم، وذلك بأحدث وأدق الأجهزة العلمية.

أهم توصياتها ما يلي :

- 1- التركيز على تثقيف الأسرة واطلاع أفرادها على مخاطر السمنة.
- 2- تشجيع الأمهات على تطبيق أساليب التغذية الصحيحة سواء قبل وأثناء فترة الحمل أو بعد الولادة.
- 3- الاهتمام بتشجيع الممارسات الصحية العامة مثل الرياضة الخفيفة بشكل منتظم.
- 4- زيادة العناية بالعائلات التي تتوافر المؤشرات الوراثية لدى أفرادها مثل إصابة الوالدين بالسمنة.