

تمرين 21

واحد من أخطر تطورات بالنسبة لصحة الأمريكيين هو البدانة. في المجتمع الأمريكي المعاصر تقريباً ثلثا الأمريكيين زائدون عن الوزن المطلوب ويزداد هذا الرقم كل سنة. من الممكن أن نراى تأثيرات هذه الظاهرة في زيادة عدد الأمريكيين الذين يماتون بسبب أمراض القلب والسكر.

توجد أسباب هذه الظاهرة في كل أركان المجتمع الأمريكي، وعوامل مثل التغذية و الرياضة البدانية أهم الأسباب وراءها. اليوم، معظم الأمريكيين، من الأطفال حتى البالغين يأكلون قدرأ كبيرأ من الأكل السريع فضلاً عن الحلويات. بالإضافة إلى ذلك، هم لا يعلمون الرياضة البدانية والتأثير هو أنهم يصيرون بدينين.

تحاول الحكومة الأمريكية أن تغيّر هذه النزعة عن طريق تعليم عامة الناس. على أنّ التغيير يجب أن يبدأ مع الأطفال و والديهم. الآن كثير من الأطفال الأمريكيين بدينين لأنهم يأكلون بشكل سيئة ويكثرون من مشاهدة التلفزيون. من اللازم أن نغيّر هذه العادات.

