

वैश्विक स्तर पर बाल मोटापा (Childhood Obesity) में भारत दूसरे स्थान पर: एक बढ़ती सार्वजनिक स्वास्थ्य चुनौती

(UPSC प्रासंगिकता- GS पेपर 2 – स्वास्थ्य और सामाजिक क्षेत्र)

IAS-PCS Institute

चर्चा में क्यों?

'विश्व मोटापा महासंघ' (World Obesity Federation) द्वारा 'विश्व मोटापा दिवस' (4 मार्च) पर जारी 'विश्व मोटापा एटलस 2026' के अनुसार, भारत चीन के बाद बाल मोटापे के मामले में दुनिया का दूसरा सबसे बड़ा देश बनकर उभरा है। रिपोर्ट में इस बात पर प्रकाश डाला गया है कि भारत में 5-19 वर्ष की आयु के लगभग 4.1 करोड़ बच्चों का बॉडी मास इंडेक्स (BMI) उच्च है, जिसमें मोटापे के साथ जी रहे लगभग 1.4 करोड़ बच्चे शामिल हैं, जो एक बड़ी सार्वजनिक स्वास्थ्य चिंता का संकेत है।



पृष्ठभूमि

बाल मोटापा शरीर में वसा के असामान्य या अत्यधिक संचय को संदर्भित करता है जो स्वास्थ्य को नुकसान पहुँचा सकता है। इसे आमतौर पर बॉडी मास इंडेक्स (BMI) का उपयोग करके मापा जाता है, जो ऊंचाई के सापेक्ष वजन का आकलन करता है।

[@resultmitra](https://www.youtube.com/@resultmitra) www.resultmitra.com [9235313184, 9235440806](https://www.whatsapp.com/channel/00299a9235313184)

एटलस के अनुसार, दुनिया भर में 5-19 वर्ष की आयु के 20 करोड़ से अधिक बच्चे अधिक वजन वाले या मोटापे से ग्रस्त हैं, जो मुख्य रूप से चीन, भारत और संयुक्त राज्य अमेरिका जैसे कुछ देशों में केंद्रित हैं। **अकेले भारत में:**

- 5-9 वर्ष के 1.5 करोड़ बच्चे अधिक वजन वाले या मोटापे से ग्रस्त हैं।
- 10-19 वर्ष के 2.6 करोड़ किशोर इससे प्रभावित हैं। यदि वर्तमान रुझान जारी रहा, तो 2040 तक मोटापे से संबंधित बीमारियों में उल्लेखनीय वृद्धि होने की संभावना है।

भारत में बाल मोटापे के प्रमुख कारण

1. गतिहीन जीवन शैली और कम शारीरिक गतिविधि

बाल मोटापे के प्रमुख कारणों में से एक किशोरों के बीच शारीरिक गतिविधि के स्तर में गिरावट है। रिपोर्ट बताती है कि 11-17 वर्ष की आयु के 74% किशोर अनुशंसित शारीरिक गतिविधि के स्तर को पूरा करने में विफल रहते हैं। बढ़ते स्क्रीन टाइम, ऑनलाइन गेमिंग और सोशल मीडिया के उपयोग ने बाहरी गतिविधियों (outdoor activities) को कम कर दिया है।



2. अस्वास्थ्यकर खान-पान की आदतें

तेजी से शहरीकरण और जीवनशैली में बदलाव ने बच्चों के आहार पैटर्न को बदल दिया है। कई बच्चे नियमित रूप से इनका सेवन करते हैं:

- मीठे पेय पदार्थ (Sugary beverages)
- फास्ट फूड और अल्ट्रा-प्रोसेस्ड स्नैक्स रिपोर्ट में बताया गया है कि 6-10 वर्ष की आयु के बच्चे प्रतिदिन औसतन लगभग 50 मिली मीठे पेय का सेवन करते हैं, जो अत्यधिक कैलोरी सेवन में योगदान देता है।

3. इष्टतम शिशु आहार प्रथाओं का अभाव

रिपोर्ट बताती है कि एक से पांच महीने की आयु के 32.6% शिशुओं को इष्टतम स्तनपान (sub-optimal breastfeeding) नहीं मिल पाता है। पर्याप्त स्तनपान चयापचय को विनियमित करने में मदद करता है और जीवन में बाद में मोटापे के जोखिम को कम करता है।

4. मातृ स्वास्थ्य और अंतर-पीढ़ीगत कारक

15-49 वर्ष की आयु की भारतीय महिलाओं में:

- 13.4% का BMI उच्च है।
- 4.2% टाइप 2 मधुमेह से पीड़ित हैं। ये स्थितियां आनुवंशिक और जीवनशैली कारकों के कारण बच्चों में मोटापे के विकसित होने की संभावना को बढ़ाती हैं।

बढ़ते बाल मोटापे के स्वास्थ्य निहितार्थ

मोटापे से ग्रस्त बच्चों को निम्नलिखित स्थितियों के विकसित होने का उच्च जोखिम होता है:



- टाइप 2 मधुमेह (Type 2 Diabetes)
- उच्च रक्तचाप (Hypertension)
- हृदय रोग (Cardiovascular Disease)

शारीरिक स्वास्थ्य के अलावा, मोटापा मनोवैज्ञानिक समस्याओं का भी कारण बनता है, जिसमें कम आत्मसम्मान, अवसाद और सामाजिक कलंक शामिल हैं।

समस्या के समाधान के लिए सरकारी पहल

1. **पोषण अभियान (POSHAN Abhiyaan):** यह प्रमुख कार्यक्रम मातृ और बाल पोषण में सुधार, कुपोषण को कम करने और स्वस्थ आहार प्रथाओं को बढ़ावा देने पर केंद्रित है।
2. **पीएम पोषण योजना (PM POSHAN):** पूर्व में 'मिड-डे मील योजना' के रूप में जानी जाने वाली यह योजना स्कूली बच्चों को पौष्टिक भोजन प्रदान करती है।
3. **ईट राइट इंडिया (Eat Right India):** FSSAI द्वारा शुरू की गई यह पहल स्वस्थ खाने की आदतों और खाद्य सुरक्षा जागरूकता को बढ़ावा देती है।

आगे की राह

 @resultmitra  www.resultmitra.com  9235313184, 9235440806

1. **सक्रिय जीवनशैली को बढ़ावा देना:** स्कूलों और समुदायों को खेल और शारीरिक शिक्षा को प्रोत्साहित करना चाहिए।
2. **जंक फूड की खपत का नियमन:** मीठे पेय पदार्थों पर कर (tax) और बच्चों को लक्षित करने वाले जंक-फूड विज्ञापनों पर प्रतिबंध।
3. **पोषण शिक्षा को मजबूत करना:** माता-पिता, शिक्षकों और बच्चों को संतुलित आहार के बारे में शिक्षित करना।
4. **बहु-क्षेत्रीय नीति दृष्टिकोण:** इसके लिए स्वास्थ्य, शिक्षा, शहरी विकास और खाद्य विनियमन जैसे क्षेत्रों में समन्वय की आवश्यकता है।

निष्कर्ष

बाल मोटापा भारत में एक प्रमुख सार्वजनिक स्वास्थ्य चुनौती के रूप में उभर रहा है। यदि इसे तत्काल संबोधित नहीं किया गया, तो यह गैर-संचारी रोगों (NCDs) में वृद्धि कर सकता है और महत्वपूर्ण सामाजिक और आर्थिक लागत थोप सकता है।



UPSC प्रारंभिक परीक्षा प्रश्न

IAS-PCS Institute

प्रश्न 1. *World Obesity Atlas 2026* के संदर्भ में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए:

1. उच्च बॉडी मास इंडेक्स (BMI) वाले बच्चों की संख्या के मामले में भारत विश्व में दूसरे स्थान पर है।
2. भारत में 11-17 वर्ष आयु वर्ग के 70% से अधिक किशोर अनुशंसित शारीरिक गतिविधि स्तर को पूरा नहीं करते हैं।
3. दुनिया में मोटापे से ग्रस्त बच्चों की संख्या भारत में सबसे अधिक है।

उपरोक्त कथनों में से कौन-सा/से सही है/हैं?

- A. केवल 1 और 2
- B. केवल 2 और 3
- C. केवल 1 और 3
- D. 1, 2 और 3

उत्तर: A



@resultmitra



www.resultmitra.com



9235313184, 9235440806

प्रश्न 2. भारत में बाल्यावस्था मोटापे (Childhood Obesity) में वृद्धि के लिए निम्नलिखित में से कौन-से कारक जिम्मेदार हैं?

1. अपर्याप्त/अपर्याप्त रूप से अपनाई गई स्तनपान प्रथाएँ
2. शर्करा-युक्त पेयों का बढ़ता उपभोग
3. किशोरों में उच्च स्तर की शारीरिक गतिविधि
4. मातृ मोटापा और मधुमेह

नीचे दिए गए कूट का प्रयोग कर सही उत्तर चुनिए:

- A. केवल 1 और 2

B. केवल 1, 2 और 4

C. केवल 2, 3 और 4

D. केवल 1, 3 और 4

उत्तर: B

UPSC मुख्य परीक्षा (GS-2 / GS-3)

IAS-PCS Institute

प्रश्न: भारत में बाल्यावस्था मोटापा एक प्रमुख सार्वजनिक स्वास्थ्य चुनौती के रूप में उभर रहा है। बाल्यावस्था मोटापे के बढ़ने के कारणों की चर्चा कीजिए तथा इस समस्या के समाधान के लिए उपाय सुझाइए। (150 शब्द) (R)

Result Mitra
रिजल्ट का साथी



@resultmitra



www.resultmitra.com



9235313184, 9235440806

OPTIONAL SUBJECT
वैकल्पिक विषय
PSIR
Fee - मात्र 6999 ₹
केवल 01 से 06 जुलाई
Dr. Faiyaz Sir

(वैकल्पिक विषय) Optional Subject
GEOGRAPHY
OPTIONAL
Fee - मात्र 6499 ₹
केवल 21 से 26 जुलाई