

Zaman Kanak-Kanak



ARTIKEL

Risiko Kesihatan: Semuanya Dalam Gen-gen

Kanak-kanak mewarisi gen-gen daripada kedua ibu bapa mereka. Ciri-ciri yang diwarisi adalah seperti warna rambut dan mata, bertangan kanan atau kidal, jenis darah dan sama ada dia ada

lesung pipi atautidak.

3 minit

hingga baca

▪ By Danial Ahmad , Author

Feb 19, 2021

Kanak-kanak mewarisi gen-gen daripada kedua ibu bapa mereka. Ciri-ciri yang diwarisi adalah seperti warna rambut dan mata, bertangan kanan atau kidal, jenis darah dan sama ada dia ada lesung pipi atau tidak. Tahukah anda bahawa **gen-gen dan kesihatan** adalah berkaitan? Terdapat gen-gen yang boleh mengakibatkan Si Manja mewarisi penyakit keturunan seperti alergi, keobesasan dan **penyakit kencing manis**. Kadang-kadang, ciri-ciri ini boleh muncul berasaskan jantina, warisan ciri-ciri tertentu dari satu atau kedua-dua ibu bapa, faktor alam sekeliling dan sebagainya.

Sebagai contohnya, **seorang anak boleh menjadi obes apabila dewasa** jika bapanya juga obes, lebih-lebih lagi jika ibunya merokok. Risiko keobesasan anak ini akan berkurang jika hanya ibunya yang gemuk. Risiko keobesannya lebih tinggi jika kedua-dua ibu bapa mempunyai ciri keobesasan dalam sejarah keluarga masing-masing.

Risiko seorang anak mendapat penyakit kencing manis **tertakluk kepada gen-gennya**. Jika ibu atau bapa anak itu menghidap penyakit kencing manis sebelum mencapai umur 50 tahun, anaknya mempunyai kebarangkalian sebanyak 14 peratus untuk menghidap penyakit kencing manis.

Kebarangkalian anak mendapat penyakit kencing manis adalah rendah jika ibu atau bapa dikesan dengan penyakit itu apabila tua. Jika terdapat penyakit kencing manis dalam sejarah keluarga kedua-dua ibu dan bapa, anaknya akan mempunyai risiko yang lebih tinggi untuk menghidap penyakit tersebut.

Alergi juga merupakan salah satu contoh **gen-gen boleh mejejaskan kesihatan**. Si Manja boleh mendapat alergi berdasarkan sejarah keluarga. Jika kedua-dua ibu bapa mempunyai alergi, sebanyak 50 peratus kepastian anak mereka juga akan mendapat alergi. Risiko alergi meningkat kepada 80 peratus apabila kedua-dua ibu bapa dan anak-anak mereka yang lain menghidap penyakit ini. Kajian menunjukkan bahawa gen-gen dan sejarah keluarga penting dalam meramalkan kesihatan seseorang anak. Namun demikian, ini tidak bermakna kita tidak boleh merendahkan risikonya.

Ibu bapa boleh mula dengan mengamalkan gaya hidup yang sihat dan aktif, memastikan berat badan yang betul dan membuat pemeriksaan kesihatan yang kerap. Untuk Si Manja, pemakanan yang sihat dan seimbang amat penting. Tabiat pemakanan yang baik harus dimulakan dari zaman kanak-kanak lagi. Pastikan Si Manja mengambil **jenis dan kuantiti protein, karbohidrat, lemak dan zat-zat lain yang betul**. Ini boleh membantu Si Manja mengurangkan risiko penyakit-penyakit seperti keobesasan, kencing manis dan alergi pada masa depan.

Rujukan:

1. Morandi A, Meyre D, Lobbens S, Kleinman K, Kaakinen M, et al. (2012) Estimation of Newborn Risk for Child or Adolescent Obesity: Lessons from Longitudinal Birth Cohorts. *PLoS ONE* 7(11): e49919.

doi:10.1371/journal.pone.0049919

2. American Diabetes Association. *Genetics of Diabetes*. Available at:

<http://www.diabetes.org/diabetes-basics/genetics-of-diabetes.html>. [Accessed 29 June 2015]

