

چاقی و اضافه وزن

چاقی عبارتست از ذخیره اضافی چربی در بافت چربی به حدی که بر سلامت تاثیر نامطلوب بگذارد.

بدن انسان تحت تاثیر مکانیسم های پیچیده ، تعادل بین انرژی دریافتی و انرژی مصرفی را حفظ می نماید. برهم خوردن این تعادل با بروز چاقی یا لاغری همراه است. به فردی که دارای وزنی حدود ۲۰ درصد بالاتر از وزن مطلوبش باشد چاق اطلاق می شود و چاقی شدید یعنی آنکه فرد ۴۰ درصد بالاتر از وزن مطلوبش است.

بر اساس تحقیقات انجام شده ، شیوع چاقی در زنان بیشتر از مردان است . چاقی ارتباط مستقیمی با بروز بیماریهای مزمن و مرگ و میر دارد. بیماری های مزمنی مانند بیماری قلبی ، دیابت نوع ۲، پرفشاری خون، سکته، بیماری کیسه صفرا، تنگی نفس شبانه، برخی سرطان ها و التهاب مفاصل مرتبط با چاقی هستند و بر حسب شدت چاقی ، احتمال بروز آن ها افزایش می یابد.

انواع چاقی :

افراد چاق بزرگسال بر حسب توزیع چربی در بدن به دودسته تقسیم می شوند:

چاقی به شکل سیب که قسمت عمده چربی در ناحیه شکم متمرکز است . این نوع چاقی در مردان شیوع بیشتری دارد . افراد مبتلا به این نوع چاقی در معرض خطر عوارض بیماری های قلبی عروقی هستند.

چاقی به شکل گلابی که در زنان شایع تر است . در این نوع چاقی تجمع چربی در قسمت های محیطی مانند باسن و ران متمرکز است . در زنان پس از یائسگی ، فاکتورهای خطرمانند افزایش قند ، لیپید و افزایش فشار خون را به دنبال دارد.

دلایل بروز چاقی :

عوامل متعددی در بروز چاقی موثر هستند که عبارتند از:

ژنتیک، پرخوری، افزایش تعداد سلول های چربی، بزرگ شدن سلول های چربی، نوع رژیم غذایی، فعالیت بدنی، اختلال در عملکرد هیپوتالاموس، هورمون های مختلف و ابتلا به برخی بیماری ها.

در حال حاضر مهم ترین عامل در بروز چاقی عوامل محیطی شناخته شده است. مطالعه بر روی بیماران چاق نشان داده است که سهم عمده ای از چاقی ناشی از عوامل روانی است. گاهی افراد در جریان مسائل و موقعیت های استرس زا یا پس از آن ، دچار مقدار زیادی اضافه وزن می شوند ، چرا که آن ها تصور می کنند که با خوردن می توانند از تنش ها و مشکلات خود بکاهند.

از دلایل احتمالی که در پرخوری نقش دارند می توان به : ارزان تر بودن غذاهای پرکالری ، ترویج مصرف غذاهای غیرخانگی خصوصاً Fast food، صرف غذا در وعده های نامنظم ، استعمال سیگار ، ریزه خواری ، پرخوری ناشی از اضطراب یا افسردگی، چرب بدن بیش از حد غذاها اشاره نمود.

نحوه اندازه گیری تعیین اضافه وزن و چاقی:

بهترین روش جهت اطلاع فرد از وضعیت بدن خود اندازه گیری شاخص توده بدنی (Body Mass Index) می باشد . BMI شاخص ارزیابی بدن از نظر وضعیت جسمانی در مقایسه با استاندارد است. برای محاسبه BMI می توان از فرمول زیر استفاده نمود:

وزن (کیلوگرم)

قد (متر) × قد (متر) = BMI

عدد حاصل از فرمول فوق، وضعیت بدنی افراد را به شرح جدول زیر نشان می‌دهد:

نمایه توده بدن	طبقه بندی وضعیت بدنی
< 18.5	لاغر
18.5-24.9	طبیعی
25-29.9	اضافه وزن
30-34.9	چاقی درجه ۱
35-39.9	چاقی درجه ۲
≥ 40	چاقی شدید

راه های درمان چاقی :

هدف اصلی در کاهش وزن، اصلاح شیوه زندگی، تغییر عادات و رفتارهای غذایی فرد دارای اضافه وزن می باشد. به عبارت دیگر بهترین روش کاهش وزن کاهش انرژی دریافتی و افزایش انرژی مصرفی از طریق افزایش فعالیت بدنی و ورزش می باشد.

۱. رژیم درمانی

برنامه های کاهش وزن ترکیبی از تغییر در نوع غذا، ورزش و اصلاحات رفتاری، آموزش های غذایی و حمایت روانی می باشد. یک رژیم متعادل کم انرژی رایج ترین روش کاهش وزن می باشد. رژیم غذایی باید از نظر غذایی کافی باشد ولی انرژی آن در حدی باشد که ذخیره های اضافی چربی مصرف شود.

۲. ورزش

ورزش یکی از بهترین عوامل برنامه کنترل وزن می باشد و نقش مهمی در کنترل وزن ایفا می کند. همچنین وزن گیری مجدد در افرادی که از طریق ورزش همراه با رژیم غذایی وزن کم کرده اند کمتر رخ می دهد.

۳. درمان از طریق جراحی

جراحی بیشتر در افرادی که BMI بالای 40 دارند و یا $BMI \geq 35$ به همراه عوامل خطر دیگری داشته باشند استفاده می شود. جراحی شامل کوچک کردن معده با بستن یا برداشتن قسمتی از آن و یا برداشتن قسمتی از روده باریک است.

۴. لیپوساکشن

عبارت است از خارج کردن چربی ها توسط شکافی به اندازه ۱ تا ۲ سانتی متر که از بافت چربی به بیرون متصل است، انجام می گیرد. این روش عمدتاً جنبه زیبایی دارد چون در هر بار جراحی ۲.۵ تا ۲ کیلوگرم وزن کم می شود و بیشتر در افرادی که چاقی موضعی دارند مورد استفاده قرار می گیرد.

۵. استفاده از داروها

داروهای کاهنده وزن فقط برای افراد مبتلا به چاقی متوسط و شدید تجویز می شود. مصرف این داروها به دلیل عوارض جانبی زیادی که دارند به هیچ عنوان بدون مشورت با پزشک توصیه نمی شود.

توصیه های کلی جهت داشتن وزن ایده آل:

- با یک برنامه غذایی صحیح مقدار کالری دریافتی را کمتر کنید. از همه گروههای غذایی به میزان متعادل و به طور مناسب استفاده کنید.
- هیچ یک از وعده های غذایی را حذف نکنید، حجم وعده های غذایی را کم کنید و حداقل دو میان وعده کوچک در روز مصرف کنید.
- مصرف چربی و روغن را کاهش دهید و از روغنهای مایع به میزان مناسب استفاده نمایید.
- دریافت فیبر را در رژیم غذایی با مصرف حبوبات، غلات، نان سبوس دار، سبزیها و میوه ها افزایش دهید.

- مصرف قند، شکر و شیرینی را کاهش دهید.
- از مصرف تنقلات پر چرب و شور بپرهیزید. هر روز حداقل ۵ وعده میوه و سبزیجات میل کنید میوه ها و سبزیجات دارای مقدار زیادی فیبر، ویتامین و آنتی اکسیدان هستند .
- حجم غذایی را که میل می نمایید، کنترل کنید.
- حتی المقدور غذاهای سالم و خانگی مصرف کنید و از مصرف غذاهای آماده و بسته بندی شده همچون فست فودها دوری کنید .
- غذاهای بسته بندی شده و فست فودها اغلب دارای درصد سدیم و چربی بالایی هستند.
- برچسب روی مواد غذایی را بخوانید وجود برچسب “بدون چربی” روی یک ماده غذایی لزوماً به معنی کم کالری بودن آن نیست . همینطور وجود برچسب “بدون قند” نیز نمی تواند به معنی کم کالری بودن یک محصول باشد . بنابراین همیشه برچسب روی مواد غذایی را با دقت بخوانید و سپس آنرا مصرف کنید.
- آب میوه ها، شیر و شکر که به داخل چای و قهوه خود می ریزید و ... دارای کلری هستند . سعی کنید در طول روز حداقل ۸ لیوان آب بنوشید تا ضمن تامین آب مورد نیاز بدن، احساس گرسنگی را نیز اندکی تعدیل نماید.
- آهسته غذا بخورید . خوب بجوید و از غذای خود لذت ببرید.
- در حالت استرس و ناراحتی به غذا خوردن پناه نبرید و راههای دیگری مثل صحبت کردن با دوستان ، تلفن کردن ، راه رفتن و نوشیدن آب را امتحان کنید.
- مقدار مشخصی غذا بخشید و قبل از آنکه احساس سیری کامل بکنید دست از غذا خوردن بکشید.
- هیچ گاه وعده صبحانه را حذف نکنید . افرادی که صبحانه نمی خورند در طول روز بیشتر از دیگران ریزه خواری می کنند.
- به همراه غذا خوردن از خواندن و دیدن تلویزیون خودداری کنید.
- ظرفهای بزرگ را برای غذا خوردن انتخاب نکنید.
- به آهستگی غذا بخورید و بین لقمه های خود قاشق و چنگال را زمین بگذارید
- ورزش یکی از بهترین عوامل برنامه کنترل وزن می باشد.
- فعالیت بدنی را بیشتر کنید تا بدن انرژی بیشتری مصرف کند. ورزش یا فعالیتی را انتخاب کنید که از انجام آن لذت می برید. فعالیتهای هوازی مانند پیاده روی ، شنا ، تمرینات کششی و استقامتی از بهترین فعالیتهای برای کاهش وزن هستند.
- بهتر است در مرحله اول با فعالیتهایی مانند راه رفتن سریع و نرمش منظم شروع کنیم و پس از کم کردن م قدری وزن فعالیتهای قدرتی را نیز انجام دهید.
- یک فعالیت بدنی ۳۰ تا ۴۵ دقیقه ای با شدت متوسط در بیشتر روزهای هفته یا ترجیحاً هر روز به همه افراد توصیه می شود . این مقدار فعالیت باید مثل خوردن و خوابیدن جزئی از برنامه ی روزانه ما باشد . هر چه مقدار و زمان فعالیت بیشتر باشد، فواید آن نیز بیشتر خواهد بود و کالری بیشتری را نیز خواهد سوزاند و برای کنترل وزن نیز مفید است.
- فعالیت بدنی را می توان به ۲ تا ۳ فعالیت کوتاه مدت تقسیم نمود . مهم این است که در مجموع ۳۰ تا ۴۵ دقیقه فعالیت داشته باشید.
- فعالیتهای بدنی ساده مانند پیاده روی ، نظافت حیاط، شستن وسیله نقلیه شخصی خود، خرید منزل بدون استفاده از ماشین، استفاده از راه پله به جای آسانسور، کمک به کارهای منزل و خرید شخصی مواد غذایی می توانند سطح تحرک و در نتیجه سلامتی ما را بالا ببرند.
- مردان بالای ۴۰ سال و زنان بالای ۵۰ سال، افرادی که بیماریهایی مانند بیماری قلبی، فشار خون، دیابت، پوکی استخوان، آسم دارند برای شروع یک برنامه ورزشی بی خطر با پزشک خود مشورت کنند .

تهیه و تنظیم:

سحر اسماعیلی دورانی (کارشناس تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی)

فرشته فزونی (کارشناس مسئول تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی)