

خانواده ایرانی در حال افزایش وزن است



کم تحرکی و سبک غلط زندگی از عوامل اصلی ابتلا به چاقی هستند. مخصوصاً که در چند سال اخیر اپیدمی چاقی در کودکان و نوجوانان هم باعث نگرانی متخصصان شده است. در این باره با دکتر فریدون عزیزی، فوق تخصص غدد و استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به گفت‌وگو نشستیم.

آقای دکتر، غیر از وراثت، تغذیه و سبک زندگی 2 عامل مهم در بروز چاقی هستند. به نظر شما وضعیت این 2 عامل در ایران با بقیه کشورها فرق دارد؟

ببینید، به طور کلی ممکن است نوع غذا و کم بودن فعالیت در کشورها متفاوت باشد ولی اصل روی همین 2 مورد است. مثلاً در کشور ما غذاهای سنتی با غذاهای غربی مخلوط شده‌اند. مصرف سرانه برنج ما و همچنین مصرف نان بیشتر از اکثر کشورهای دنیاست و یکی از باورهای غلطی که وجود دارد این است که مردم تصور می‌کنند اگر چربی را از غذا حذف کنند، دیگر چاق نمی‌شوند در حالی که مواد غذایی دیگری مثل نشاسته را جایگزین چربی می‌کنند. علاوه بر این، در کشور ما مصرف انرژی بیشتر بر فعالیت کمتر غالب است. مثلاً ما نیم ساعت پیاده‌روی تند می‌کنیم و کالری می‌سوزانیم ولی بعد از پیاده‌روی یک عدد موز می‌خوریم و با این کار تمام کالری سوزانده شده را برمی‌گردانیم. یعنی هنوز نمی‌دانیم چه چیزهایی می‌توانیم بخوریم در حالی که وزنمان هم اضافه نشود. به نظر شما چاقی در زنان ایرانی بیشتر است یا در مردان؟

چاقی به خصوص در جامعه ما در زنان بیشتر است. البته کشورهای دیگر از این نظر با هم متفاوتند ولی در ایران خانم‌ها افرادی هستند که بیشتر خانه‌دارند. طبق آماري که ما از زنان در شرق تهران گرفتیم، مشخص شد که دوسوم زنان خانه‌دارند. علاوه بر این، در ایران محل مناسبی برای فعالیت بدنی خانم‌ها وجود ندارد بنابراین عامه زنان ما دارای فعالیت بدنی مناسبی نیستند. مطالعات ما در تهران هم نشان داده که چاقی مفرط در خانم‌ها 35 درصد بوده و در آقایان 15 درصد یعنی وزن طبیعی آقایان 2 برابر بیشتر از خانم‌هاست؛ حتی در تهران شیوع چاقی شکمی در خانم‌ها 67 درصد و در آقایان 33 درصد است. در مورد میزان چاقی در کودکان و نوجوانان در ایران مطالعه‌ای انجام شده؟

بله، در مطالعه قند و لیپید که ما در تهران انجام دادیم، در دختران 13/3 درصد و در پسران 12/6 درصد اضافه وزن و چاقی وجود داشت؛ یعنی چیزی حدود 20 درصد کودکان و نوجوانان دچار اضافه وزن و چاقی هستند و این آمار به شدت در حال افزایش است و آن هم با یک علت بسیار مشخص؛ افزایش عادات غلط غذایی از قبیل استفاده از موادی مثل پفک، نوشابه، فست‌فود و... تمام اینها علاوه بر کاهش فعالیت بدنی در کودکان و نوجوانان است. الان محیط ورزشی برای کودکان وجود ندارد و ساعاتی که کودک در خانه می‌گذراند، چیزی بین 3 تا 7 ساعت پای کامپیوتر و تلویزیون همراه با مصرف انواع تنقلات است.

همشهری