

ایرانیان چاق شده اند

چاقی امروزه به عنوان یک بیماری مدرن شناخته می شود در ایران نیز تعداد افرادی که دچار «بیماری چاقی» هستند طی چهار دهه گذشته حدود 5.5 برابر و تعداد افراد دارای اضافه وزن 3.5 برابر شده اند.



چاقی امروزه به عنوان یک بیماری مدرن شناخته می شود در ایران نیز تعداد افرادی که دچار «بیماری چاقی» هستند طی چهار دهه گذشته حدود 5.5 برابر و تعداد افراد دارای اضافه وزن 3.5 برابر شده اند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایرنا، چاقی امروزه به عنوان یک بیماری مدرن شناخته می شود و یکی از بزرگترین معضلات جامعه بشری است که بی توجهی و آگاهی ناکافی مردم از آن می توان زندگی جوامع را تهدید کند. استانداردهای جهانی برای تعیین میزان چاقی و اضافه وزن بر اساس شاخص توده بدنی سنجیده می شود که فرمول آن تقسیم وزن بدن به کیلوگرم بر مجذور قد به متر به دست می آید اگر عدد به دست آمده بین 25 تا 30 باشد فرد دارای اضافه وزن است، بین 30 تا 35 فرد چاق است و بیش از 35 فرد دچار چاقی مرضی است. بر اساس گزارش های موجود اکنون 29 میلیون نفر در ایران دارای چاقی و اضافه وزن هستند و این در حالی است که حدود 70 درصد مرگ های قابل انتساب به اضافه وزن و چاقی در زنان و مردان، مربوط به بیماری های قلبی عروقی و دیابت است.

گزارش های کشوری نشان می دهد در سال 1359، تعداد افراد چاق در ایران، معادل 2 میلیون نفر بود که به 11 میلیون نفر در سال 1394 رسید و 5.5 برابر افزایش یافته است.

همچنین تعداد افراد دچار اضافه وزن در ایران، طی همین دوره، از 5 میلیون نفر به 18 میلیون نفر افزایش یافت و بیش از 3.5 برابر شده است.

برخی از پزشکان بر این باورند که عوارض چاقی از نظر عامل ابتلا به بیماری های غیرواگیر مختلف، فاجعه بار و دارای هزینه های اقتصادی بسیار سنگین است.

به گفته آنان، دیابت دومین بیماری قابل انتساب به بالابودن نمایه توده بدنی، علت حدود 600 هزار مرگ در جهان بوده است و از بین تمام مرگ های ناشی از دیابت، 9,5 درصد در افراد چاق رخ داده و 4.5 درصد در افرادی بوده که نمایه توده بدنی زیر 30 داشته اند. بیماری مزمن کلیوی و سرطان ها نیز علت کمتر از 10 درصد مرگ های قابل انتساب به چاقی و اضافه وزن بوده اند.

همچنین بر اساس آمارهای موجود، در حال حاضر نزدیک به یک میلیون ایرانی نیازمند عمل جراحی چاقی هستند و هزینه های این عمل بسیار زیاد است.

* بیماری هایی که بر اثر چاقی بروز می یابند

محمد ابطحی، استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران در این زمینه به خبرنگار ایرنا می گوید: چاقی از مهمترین معضلاتی است که احتمال بروز دیابت و فشار خون را افزایش می دهد و زمینه را برای وقوع بیماری های قلبی- عروقی، سکته و مرگ زودرس مهیا می کند.

وی می افزاید: چاقی سبب کبد چرب، بیماری های عضلانی استخوانی اختلال خواب، اختلالات تنفسی، آسم، رفلاکس مری به معده، پوکی استخوان، سرطان روده و پروستات می شود.

ابطحی ادامه می دهد: با وجودی که عوارض جسمی در افراد چاق بیشتر مشاهده می شود اما نمی توان عوارض روانی را نادیده گرفت، اختلالات روانی مانند تنبلی، افسردگی، مشکلات اجتماعی، کاهش اعتماد به نفس و احساس ناامنی، مورد تمسخر و آزار قرارگرفتن از جمله مسائلی است که در افراد چاق دیده می شود.

* رواج الگوی غلط رفتار تغذیه

وی تصریح می کند: امروزه شهرنشینی و صنعتی شدن باعث ایجاد تغییرات زیادی در الگوی غذایی افراد شده و گاهی خود ما با رفتارهای نادرست مان باعث می شویم الگوی غذایی خود یا فرزندانمان غلط باشد، امروزه افراد غذاهای سالم و مغذی مثل میوه، سبزی و غلات کامل را کمتر و خوراکی های فرآوری شده و نوشابه را بیشتر مصرف می کنند، این غذاها دارای چربی و کالری بالایی هستند، ولی سایر موادمغذی در آنها کم است.

این متخصص تغذیه، گرایش بیش از حد به فست فودها و استفاده از غذاهای آماده یا نیمه آماده که بسیاری از آنها به روش سالم تهیه نمی شوند را از عوامل مهم افزایش چاقی می داند و می گوید: تغذیه خوب و مناسب اهمیت زیادی در تندرستی افراد و پیشرفت در کارهای اجتماعی دارد، امروزه تغذیه مناسب یکی از گزینه های رفاه اجتماعی محسوب

شده و تغذیه نامناسب، باعث افسردگی، کاهش توان جسمی، روحی و آسیب پذیری در مقابل بیماری های عفونی واگیردار می شود.

* آموزش تغذیه سالم، رمز زندگی مدرن

وی تاکید می کند: آموزش تغذیه به کودکان در زمان رشد و به نوجوانان در زمان تحصیل، در تغذیه و سلامت خانواده در جامعه تاثیر خواهد داشت. چاقی بر اثر تغذیه نادرست، به یک مشکل جدی در دنیا تبدیل شده و در کشور هم در حال افزایش و یکی از عوامل اصلی موثر بر افزایش مرگ و میر معرفی شده است. این استاد دانشگاه ادامه می دهد: در چند سال اخیر درصد چاقی در میان کودکان و نوجوانان بیشتر از 2 برابر افزایش یافته و یکی از دلایل اصلی بروز چاقی در کودکان کم تحرکی و نداشتن فعالیت بدنی کافی است. ابطحی تصریح می کند: برای جلوگیری از روند چاقی نیازمند عزم اجتماعی هستیم و باید اطلاع رسانی و آگاهی افراد را برای رهایی از معضل افزایش دهیم.

* چاقی به صورت تصاعدی در حال افزایش است

قباد شهبازی، متخصص غدد نیز در این زمینه به خبرنگار ایرنا می گوید: طی 40 سال اخیر چاقی در تمام دنیا به صورت تصاعدی در حال بالا رفتن است و یکی از بیشترین معضلاتی که باعث چاقی شده دسترسی به انواع غذاهاست و دیگری شهرنشینی و زندگی ماشینی افراد است. وی می افزاید: زندگی شهری باعث افزایش چاقی شده است باید مردم را از خطرات این بیماری آگاه کنیم. چاقی مفرط یک بیماری است و در حال حاضر در کشورهای اروپایی از چاقی به عنوان یک بیماری خطرناک نام برده می شود. شهبازی تصریح می کند: وقتی فشار خون به عنوان یک بیماری شناخته شده چاقی نیز به عنوان بیماری باعث می شود که زندگی مردم عوض شود و پزشکان بتوانند با چاقی مردم مثل یک بیماری برخورد و آن را کنترل و درمان کنند.