

اضافه وزن، خوشامدگویی به سرطان است



چهارم فوریه (16 بهمن) روز جهانی سرطان است؛ پزشکان به مردم هشدار می‌دهند تا روش تغذیه و همچنین زندگی سالمی را در این زمینه پیش بگیرند. سال‌هاست که پژوهشگران با استفاده از داده‌های آماری دقیق و مطمئن به این نتیجه رسیده‌اند که اضافه وزن نه تنها بیماری‌های قلبی یا دیابت را برای فرد به همراه می‌آورد، بلکه ارتباط عمده‌ای هم با شکل‌گیری سرطان دارد. البته در مقایسه با تأثیراتی که سیگار کشیدن در ایجاد سرطان ریه بازی می‌کند، جزئیات این امر که تغذیه تا چه اندازه بر شکل‌گیری تومورهای سرطانی در بدن نقش دارد، هنوز آنچنان که باید و شاید مورد پژوهش قرار نگرفته است. [مفاهیم: معیار چاقی چیست؟] اما با این حال، رئیس انجمن مبارزه با سرطان آلمان، تأکید می‌کند که «کسانی که اضافه وزن دارند، از ریسک بالایی برای ابتلا به سرطان‌هایی همچون سینه، کلیه یا رحم برخوردار هستند.»

برای مثال به گزارش دویچه وله در کشور آلمان از هر دو نفر، یکی از چاقی زیاد رنج می‌برد و نتایج تست‌های BMI بی.ام.آی (عدد سلامتی هر فرد که از راه محاسبه نسبت وزن به قد به دست می‌آید) نشان می‌دهد که از هر پنج نفر در آلمان، عدد سلامتی یکی بالاتر از ۳۰ بوده است. عدد استاندارد از نظر سازمان جهانی بهداشت بین حدود ۱۹ تا ۲۵ کیلوگرم است.

آگاه‌سازی کودکان و جوانان

پس از آنکه سازمان جهانی بهداشت اعلام کرد که در سال ۲۰۱۰ سرطان اصلی‌ترین عامل مرگ و میر در جهان خواهد بود، پزشکان آلمانی این خبر را دستمایه قرار دادند تا مردم را نسبت به نقش اضافه وزن در ایجاد بیماری سرطان بار دیگر آگاه سازند. مهمترین گروه سنی که در این میان مطرح می‌شود، کودکان و جوانان هستند که کمترین میزان توجه را نسبت به تغذیه خود دارند.

امروزه شمار زیادی از کودکان "چاق" هستند و در ده سال اخیر هم میزان بالارفتن چاقی در میان جوانان تقریباً دو برابر شده است. سازمان کم‌کسانی سرطان در آلمان گزارش می‌دهد که ۳۰ درصد انواع مختلف سرطان در این کشور ناشی از تغذیه ناسالم، تحرک جسمی اندک و اضافه وزن است. از همین‌رو به والدین گوشزد می‌کند که نقش "الگوی‌اشان" در نزد فرزندانشان را دست‌کم نگیرند. کارشناسان این سازمان خطاب به والدین می‌گویند: «روش زندگی شما تا حد بسیار زیادی به سلامت شما و فرزندانتان کمک می‌کند. هر کس که زندگی مخاطره‌آمیزی را در پیش بگیرد، نه تنها سلامتی خود را به خطر می‌اندازد، بلکه سلامتی کودکانش را هم تهدید می‌کند.» ورزش کردن مداوم، خوردن روزانه میوه و سبزی‌های تازه، نوشیدن آب برای رفع تشنگی و همچنین پرهیز از تابش مستقیم نور خورشید به بدن، توصیه‌هایی هستند که از نظر پزشکان می‌بایست به طور قطع در روش زندگی کودکان و نوجوانان گنجانده شوند.

طبیعی است که این توصیه‌ها به معنای چشم‌پوشی از چیزهایی است که سلامتی را به خطر می‌اندازند.

همشهری آنلاین