



## زنگ هشدار چاقی در کودکان به صدا درآمده است

چاقی از مشکلات عمده عصر حاضر و یکی از علل‌های قابل پیشگیری مرگ و میر در سرتاسر جهان به شمار می‌رود، شهرنشینی، زندگی ماشینی، بی تحرکی و از سوی دیگر در دسترس قرار گرفتن...

ایسنا/آذربایجان شرقی چاقی از مشکلات عمده عصر حاضر و یکی از علل‌های قابل پیشگیری مرگ و میر در سرتاسر جهان به شمار می‌رود، شهرنشینی، زندگی ماشینی، بی تحرکی و از سوی دیگر در دسترس قرار گرفتن غذاهای پر انرژی و نسبتاً ارزان موجب ایجاد عدم تعادل بین انرژی دریافتی و انرژی مصرفی و در نتیجه اضافه وزن و چاقی شده است.

این پدیده زنگ هشدار سلامت افراد جامعه به ویژه کودکان امروز و بزرگسالان آینده را به صدا درآورده به طوری که می‌تواند آسیب‌های جدی به سلامت و تندرستی آحاد جامعه وارد کرده و سبب مرگ زودرس آنها شود.

متاسفانه بسیاری از مردم به دلیل عدم آگاهی از مضرات چاقی، اضافه وزن را به عنوان یک عامل خطر آفرین نمی‌شناسند.

رئیس گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت آذربایجان شرقی در گفت‌وگو با ایسنا با بیان اینکه به وضعیت انباشته شدن غیر عادی چربی در بدن چاقی گفته می‌شود، اظهار کرد: وقتی انرژی(کالری) دریافتی فرد بیشتر از کالری مصرف شده باشد، انرژی اضافی به چربی تبدیل شده و در بدن ذخیره می‌شود و تکرار این وضعیت به دفعات زیاد و در طولانی مدت به چاقی منجر خواهد شد.

پرکاری نشانه‌ی سلامتی نیست

فتح اله پورعلی ادامه داد: چاقی شکلی از سوء تغذیه ناشی از پرکاری است که نه تنها نشانه سلامتی نیست بلکه نشان‌دهنده تغذیه نامناسب است.

وی افزود: امروزه چاقی به یکی از جدی‌ترین چالش‌های سلامت عمومی همه جوامع (جوامع با درآمد بالا، متوسط درآمد، کم درآمد، توسعه یافته و در حال توسعه) در رده‌های سنی مختلف حتی کودکان تبدیل شده است.

وی با بیان اینکه در گذشته سوءتغذیه در کشور عمدتاً از نوع کم‌خواری یعنی لاغری، کم‌وزنی و کوتاه قدی بود، تصریح کرد: با تغییر شیوه زندگی این نوع سوء تغذیه به مراتب کمتر شده و طیف چاقی در جامعه بیشتر شده به طوری که امروزه یکی از مشکلات جدی سلامت جامعه به شمار می‌رود.

پورعلی بیان کرد: امروزه چاقی در همه گروه‌های سنی و فیزیولوژیک شایع است که متاسفانه شواهد نشان می‌دهد اضافه وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان هم همانند بزرگسالان شیوع بالایی دارد.

ابتلای ۴۹.۴۹ درصد جمعیت استان به چاقی

وی با اشاره به اینکه در واقع چاقی مشکل سلامت همه گروه‌های سنی است، اما در افراد میانسال ۳۰ تا ۵۹ ساله بیشتر از سایر گروه‌ها است، بیان کرد: ۴۹.۴۹ درصد افراد در کلیه گروه‌های سنی در استان مبتلا به اضافه وزن و چاقی هستند و شهرستان‌های آذرشهر، تبریز، اسکو، بناب و ملکان به ترتیب بیشترین میزان اضافه وزن و چاقی را داشته و بالاتر از میانگین استان هستند.

رئیس گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت آذربایجان شرقی افزود: میانسالان حدود ۶۷ درصد چاقی استان را به خود اختصاص داده‌اند به طوری که این رقم برای جوانان ۳۸ درصد و برای نوجوانان ۲۱ درصد است.

وی با بیان اینکه چاقی معضلی چند علتی(مولتی فاکتوریال) است، گفت: چاقی با شیوه زندگی، محیط و ژن‌ها ارتباط دارد و علت اصلی و عمده بروز اضافه وزن و چاقی عدم تعادل بین انرژی و کالری ورودی و خروجی بدن است.

وی یادآور شد: پرکاری مهم‌ترین علت چاقی و زیاده روی در مصرف غذاهای پرچرب و سرخ شده مانند فست‌فودها، مصرف زیاد تقلبات کم‌ارزش، شیرینی و شکلات، سس‌های چرب، نوشابه‌های گازدار، آبمیوه‌های صنعتی که حاوی قند زیادی هستند

مصرف کم میوه، سبزی، لبنیات، بی تحرکی و کم تحرکی، استفاده زیاد از کامپیوتر، لپتاپ، تلفن همراه و تماشای تلویزیون، زندگی ماشینی، شهرنشینی استرس و ... از عوامل مهم در بروز و شیوع چاقی در جامعه محسوب می شود.

## رواج تشریفات در سفره های ایرانی بلای سلامتی

وی افزود: رواج تشریفات بی جهت غذایی در مهمانی ها و ترویج پذیرایی با چندین نوع غذا در مناسبت ها و مراسمات خود از عوامل مهم در بروز و شیوع چاقی است که به سلامتی افراد لطمه می زند.

پورعلی با بیان اینکه برای مقابله با مشکل اضافه وزن و چاقی از استراتژی ها و فعالیت های مختلفی می توان بهره گرفت، ادامه داد: آموزش و اطلاع رسانی همگانی جهت ارتقاء سواد سلامت (با محوریت تغذیه، تحرک و ...)، سیاستگذاری ها و تغییرات محیطی جهت افزایش دسترسی به فعالیت فیزیکی و کاهش عوامل خطر تغذیه ای، تأمین و ایجاد دسترسی به انتخاب های غذایی سالم و مغذی برای همه مصرف کنندگان، حمایت از فعالیت فیزیکی منظم در محل کار، تأمین دسترسی و بهبود کیفیت حمل و نقل عمومی، بهسازی معابر مخصوص برای پیاده روی و دوچرخه سواری و اتخاذ سیاست های مربوطه به بهبود فعالیت فیزیکی از جمله اقدامات لازم برای مقابله با چاقی است.

وی برخورداری از تغذیه سالم در محیط های مختلف، کاهش عوامل خطر تغذیه ای در صنایع غذایی، برجسب گذاری ارزش تغذیه ای مواد غذایی برای مصرف کنندگان و حقایق تغذیه ای، تبلیغات جهت تغییر هنجارهای اجتماعی و درک مردم از نیاز به فعالیت فیزیکی و افزایش دانش، بهبود نگرش و رفتار مردم نسبت به تغییرات رژیم غذایی، مشارکت و همکاری ذی نفعان، سازمان ها و نهادهای تأثیرگذار در پیشگیری و کنترل چاقی، خودمراقبتی افراد جامعه از طریق به کارگیری روش های درست کنترل وزن و ... را از مهم ترین اقدامات عنوان کرد.

وی با بیان اینکه فعالیت های مرکز بهداشت در این حوزه شامل پیشگیری و کنترل است، خاطر نشان کرد: آموزش و اطلاع رسانی جهت ارتقا سواد تغذیه ای افراد، برگزاری کمپین های تغذیه ای از جمله کمپین "چاقی می کشد"، مطالبه از سازمان های دخیل، همکاری و عقد توافق با آموزش و پرورش، همکاری با شهرداری ها، دانشکده و مرکز تحقیقات تغذیه دانشگاه، آموزش های حضوری در مراکز و خانه های بهداشتی و آموزش در محیط های مختلف و مراکز تجمعی از جمله اقدامات پیشگیرانه است.

وی جذب کارشناس تغذیه در مراکز جامع سلامت سطح استان، مشاوره و ارائه رژیم های غذایی در مراکز و ارجاع به سطوح مختلف را از خدمات کنترل کننده چاقی در مراکز استان برشمرد.

یک متخصص تغذیه در گفت و گو با ایسنا اظهار کرد: چاقی به تجمع چربی بیش از اندازه در بدن گفته می شود که بر اساس فرمولی مورد بررسی قرار می گیرد.

حسن فرهاد غیبی به فرمول BMI (تقسیم وزن بر حسب کیلوگرم بر قد بر حسب متر به توان دو) اشاره کرد و گفت: نتیجه ی فرمول برای افراد ۱۸ سال به بالا اگر ما بین ۱۸ تا ۲۴.۹ باشد وزن نرمال، ۲۵ تا ۲۹.۹ اضافه وزن، ۳۰ تا ۳۴.۹ چاقی درجه یک، ۳۵ تا ۳۹.۹ چاقی درجه دو و ۴۰ به بالا چاقی مرضی و درجه سه است که برای هر سه درمان ضروری است.

وی اظهار کرد: زمانی که وزن از حالت نرمال تغییر پیدا می کند با بیماری ها و مشکلات متعددی همراه خواهد شد.

وی با بیان اینکه طبق بررسی ها علت ۹۰ درصد دیابت نوع دو چاقی است، گفت: بیماری قلب و عروق و حدود یک درصد سرطان ها با رعایت اصول تغذیه قابل پیشگیری است.

## چاقی، ام الامراض

غیبی، چاقی را ام الامراض عنوان کرد و افزود: چاقی با بیماری های استخوانی، مفصلی، افسردگی، پیری زودرس و نازایی ارتباط دارد اما با تغییر شیوه زندگی و اصول تغذیه از چاقی پیشگیری کرده و از بیماری های متعدد در امان می مانیم.

وی به انواع چاقی از نظر محل تجمع چربی اشاره کرد و ادامه داد: در چاقی سیبی شکل چربی ها در محوطه شکم و پهلو جمع می شوند اما در چاقی گلابی شکل چربی در ناحیه پایین تنه (ران و باسن) جمع می شود که در این نوع چاقی احتمال پا درد و مفصل درد بیشتر است.

این متخصص تغذیه خاطر نشان کرد: رژیم خودسرانه افراد باعث کم خونی، کبد چرب، سنگ صفرا و ایجاد سایر بیماری ها خواهد شد، بنابراین مشورت با متخصص تغذیه و دریافت برنامه ی غذایی اصولی از اهم واجبات است.

وی با بیان اینکه قندهای ساده به دلیل جذب سریع باعث افزایش وزن خواهند شد، افزود: قندهای ساده مانند مربا، انواع شیرینی جات، شکر و چربی ها مانند روغن های جامد با افزایش کلسترول بدن ارتباط مستقیم داشته و باعث افزایش وزن خواهد شد.

وی اذعان کرد: اضافه وزن در کودکان روز به روز در حال افزایش است بنابراین توصیه می شود والدین به آنها عادت غذایی مناسب یاد داده و از زمان کودکی ذائقه آنها را به قندهای ساده، چربی ها و نمک ها عادت ندهند تا از وزن نرمال برخوردار باشند.