

چربی‌ها با این ترفندها آب نمی‌شود

به گفته وزیر بهداشت 43 درصد ایرانیان با بیماری اضافه وزن روبه‌رو هستند و میزان بروز چاقی در زنان ایرانی نزدیک به 30 درصد است.



سلامت نیوز: به گفته وزیر بهداشت 43 درصد ایرانیان با بیماری اضافه وزن روبه‌رو هستند و میزان بروز چاقی در زنان ایرانی نزدیک به 30 درصد است.

همین آمارها کفایت می‌کند تا تبلیغ‌کنندگان ماهواره محور اصلی تبلیغات خود را چاقی در نظر بگیرند و از شما بخواهند با استفاده از روش‌های غیرعلمی و خصوصا مضر به سمت لاغر شدن بروید؛ روش‌هایی که به گفته پزشکان می‌توانند به مراتب عوارض بدتری نسبت به چاقی داشته باشند.

اغلب داروها و موادی که در شبکه‌های ماهواره‌ای تبلیغ می‌شود به شما وعده می‌دهند که در کمترین زمان ممکن می‌توانید وزن زیادی کم کنید، در حالی که این موضوع نه تنها صحت ندارد بلکه در صورت واقعی بودن، مسلما شما را دچار مشکلات بیشتری می‌کند.

به اعتقاد پزشکان از دست دادن زیاد وزن در دوره‌ای کوتاه می‌تواند عوارض زیادی نظیر چین و چروک صورت، بی‌اشتهایی مفرط، عصبانیت شدید، ریزش مو، تحریک سیستم اعصاب فرد و برگشت به وزن سابق و حتی وزنی بسیار بیشتر از وزن اولیه ایجاد کند.

در اغلب این تبلیغات از قرص‌ها و کپسول‌هایی موسوم به لاغری نام برده می‌شود که قرار است مجموعه‌ای از عملکرد بدن درخصوص لاغر شدن شامل بی‌اشتهایی، سوزاندن یا جذب نکردن چربی‌ها را در حداقل زمان ممکن تحت تاثیر قرار داده و شما را به شدت لاغر کند، اما لازم است همه شهروندان، آگاهی درستی نسبت این تبلیغات کاذب داشته باشند.

قرص‌های ضداشتها یا دفع چربی؟

قرص‌ها و کپسول‌های موسوم به لاغری به دو دسته ضد اشتها و ضد جذب چربی تقسیم می‌شوند از سال گذشته میلادی در آمریکا و برخی کشورها اعلام شده است که استفاده از قرص‌های ضد اشتها از نظر علمی و پزشکی قابل قبول نیست.

دکتر فریبرز صادقی، مسوول بخش مطالعات بالینی شرکت داروسازی ابوریحان با تایید این موضوع که قرص‌های ضد اشتها به دلیل استفاده از موادی شبیه به مواد روانگردان در برخی کشورها از جمله آمریکا از رده خارج شده‌اند، به جام‌جم می‌گوید: استفاده از داروهای ضد اشتها عوارض قلبی و عروقی دارد و از این رو استفاده از آنها توصیه نمی‌شود.

وی در خصوص استفاده از قرص‌های دفع چربی می‌افزاید: تحقیقات انجام شده در دنیا نشان می‌دهد که استفاده از قرص‌های دفع چربی به این دلیل که جذب خونی ندارند و از طریق روده دفع می‌شوند، عوارض کمی نظیر عوارض گوارشی شامل نفخ، اسهال و تهوع دارند.

دکتر صادقی با اشاره به این‌که داروهای ضد چاقی وجود دارند که باعث لاغری آنی فرد می‌شوند، اظهار می‌دارد: اغلب این داروها نه‌تنها مورد تایید سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) نیست، بلکه برخی از این داروها بسیار خطرناکند.

وی با اشاره به داروهایی که این روزها در ماهواره‌ها تبلیغ می‌شوند، می‌افزاید: گفته می‌شود در اغلب این داروها از مواد روانگردان استفاده شده که باعث کاهش اشتها می‌شود.

به گفته صادقی، تنها دارویی که از سوی سازمان غذا و داروی آمریکا مورد تایید قرار گرفته، داروی زینکال و مشابه ایرانی آن ونوستات

است.

داروی دفع چربی، آری یا خیر؟

حالا که تکلیف داروهای ضد اشتها و چربی سوز روشن شده است، به این سوال می‌رسیم که آیا می‌توان به کپسول‌های دفع چربی اعتماد کرد؟

دکتر علیرضا استقامتی، فوق تخصص غدد در خصوص قرص‌های دفع چربی به «جام‌جم» می‌گوید: این قرص‌ها سبب می‌شود حدود یک سوم از چربی موجود در غذا جذب بدن نشود که این مساله در مجموع می‌تواند در لاغر شدن تاثیر داشته باشد، اما درمان چاقی محسوب نمی‌شود.

این فوق تخصص چاقی با اشاره به تاثیر زیاد عامل وراثت در چاقی ادامه می‌دهد: مصرف قرص‌های دفع چربی بی‌تاثیر در لاغر شدن نیست و می‌تواند تا چند کیلو فرد را لاغر کند.

او با اشاره به تاثیر رژیم غذایی درست و ورزش کردن در لاغر شدن افراد، اظهار می‌کند: مسلماً برای درمان چاقی باید بر استفاده از رژیم غذایی درست تمرکز کرد و علاوه بر رژیم غذایی نسبت به ورزش و تحرک هم برنامه‌ریزی مشخصی داشت، اما در کنار این عوامل استفاده از قرص‌های دفع چاقی با تجویز پزشک بی‌تاثیر نیست.

در حال حاضر در ایران تنها یک نوع کپسول دفع چربی با نام تجاری ونوستات از سوی وزارت بهداشت مجوز تولید دارد که اثرگذاری و کم بودن عوارض آن از سوی مرکز تحقیقات غدد دانشگاه علوم پزشکی تهران در سال 88 مورد بررسی قرار گرفته است.

با وجود این اگر چاق هستید و اصرار به لاغری دارید، از روش‌های مطمئن نظیر رژیم غذایی و ورزش استفاده کنید و چشم و گوشتان را بر تبلیغات قرص‌های لاغری ماهواره ببندید. استفاده از دارو برای لاغری باید زیر نظر پزشک و مراجعه به داروخانه‌های معتبر کشور باشد.

منبع: جام جم