

کشور تپل‌ها

می‌گویند ایران جزو کشورهای چاق‌خیز است! یعنی افراد ساکن در آن به دلایل گوناگون اضافه وزن دارند؛ یا به طور ژنتیک چاقند، یا روش خورد و خوراکشان اصولی نیست یا نوع غذای روزمره‌شان چاق‌کننده و پرکالری است و در نتیجه بزودی چاق می‌شوند یا اصولاً علاقه مفرط به پرخوری دارند و ورد زبانشان «دست‌پخت خوب و هوس‌های مداوم شکم‌چرانی!» است.

کشور تپل‌ها

جام جم آنلاین: می‌گویند ایران جزو کشورهای چاق‌خیز است! یعنی افراد ساکن در آن به دلایل گوناگون اضافه وزن دارند؛ یا به طور ژنتیک چاقند، یا روش خورد و خوراکشان اصولی نیست یا نوع غذای روزمره‌شان چاق‌کننده و پرکالری است و در نتیجه بزودی چاق می‌شوند یا اصولاً علاقه مفرط به پرخوری دارند و ورد زبانشان «دست‌پخت خوب و هوس‌های مداوم شکم‌چرانی!» است. به هر ترتیبی، وقتی مقدار کالری دریافتی بدن بیش از کالری مصرفی آن و فراتر از نیاز باشد، اضافه وزن و چاقی را در پی خواهد داشت.

تا پنج سال پیش، یعنی سال 1386 به گفته رییس اولین کنگره پیشگیری و درمان چاقی، 24 میلیون ایرانی دچار اضافه وزن و چاقی بوده‌اند! دکتر فریدون عزیزی که این آمار را اعلام کرده همچنین گفته است: 50 تا 70 درصد از جمعیت 20 سال به بالا در ایران وزنی بیش از حد استاندارد دارند.

در آماری دیگر، دکتر محمد هاشمی دبیر انجمن پیشگیری و درمان چاقی 35 درصد روستاییان بالای 20 سال را دارای مشخصات اضافه وزن و 15 درصد را مبتلا به چاقی برشمرده است.

این آمار در جمعیت شهری طبق گفته وی به 40 درصد اضافه وزن و 21 درصد چاقی می‌رسد. در میان آمار مختلف، به یک آمار دیگر هم می‌توان رسید که ممکن است اطلاع از آن برای مخاطب جالب باشد: یک متخصص تغذیه از قول محققان مدرسه بهداشت و پزشکی لندن اعلام کرده مردم ایران جزو 10 کشور چاق و پرخور دنیا محسوب می‌شوند و براساس آمار منتشر شده دو میلیون نفر از آنها دارای اضافه وزن و نیم میلیون نفر نیز چاقند.

حالا این محققان کی هستند و مدرسه نامبرده چه مشخصاتی دارد بماند، اما شاید در این زمینه، اطلاع از آمار استنادی دکتر مرضیه وحید دستجردی در همایش روز جهانی غذا خواندنی‌تر و رسمی‌تر باشد.

وزیر بهداشت و درمان این آمار را کمتر از یک سال پیش یعنی مهر 1390 در مرکز همایش‌های بین‌المللی صدا و سیما اعلام کرده است: 38 درصد زنان و 43 درصد از مردان کشور اضافه وزن دارند و 30 درصد از زنان و 14/5 درصد از مردان، اضافه وزن را نیز پشت سر گذاشته، اکنون جزو افراد چاق جامعه محسوب می‌شوند.

هرچند معلوم نیست در این آشفته‌گی آماری برای تشخیص دقیق میزان چاقی و لاغری در جامعه باید به کدام اعداد استناد کرد تا ارقامی واقعی به دست آید، به نظر می‌رسد صرف نظر از آمار، برای کاهش تعداد افراد دارای اضافه وزن در جامعه باید شیوه تغذیه، نحوه خوردن، نوع غذا، تعداد وعده‌ها و بویژه فرهنگ و نگاه عمومی به خوردن، همراه با سهل و عمومی کردن ورزش و تحرک در میان زنان و مردان، از سنین پیش از نوجوانی اصلاح شود در غیر این صورت، اضافه وزن و گرفتاری‌ها، بیماری‌ها و مرگ‌های ناشی از آن سیر صعودی خواهند داشت.