

چاقی، در دسر 45 میلیون ایرانی

آمارها نگران کننده است! اینکه 45 میلیون ایرانی دچار اضافه وزن یا چاقی هستند، یعنی 60 درصد از هموطنانمان هر روز صبح که از خواب بیدار می‌شوند ...



سلامت نیوز: آمارها نگران کننده است! اینکه 45 میلیون ایرانی دچار اضافه وزن یا چاقی هستند، یعنی 60 درصد از هموطنانمان هر روز صبح که از خواب بیدار می‌شوند سنگینی اضافه وزن را بر پاهای خود می‌کشند، داروهای کاهش قند و چربی خون می‌خورند یا حتی برای لاغری دست به دامان قرص‌ها و کمربندهای لاغری می‌شوند. با نگاهی به آمار سکتها و انواع سرطان به عنوان عوامل مهم مرگ و میر در کشور، بازهم می‌توان ردپای چاقی را مشاهده کرد. هرچند پزشکان همواره درباره ورزش روزانه هشدار داده‌اند اما زندگی شهری مدرن، گرفتاری‌های روزمره و راحت طلبی، سبب شده تا کم‌تحرکی سالانه جان 2 میلیون فرد چاق را در جهان بگیرد! این در حالی است که پژوهش‌ها نشان می‌دهد 58 درصد مردم جهان از کم‌تحرکی رنج می‌برند که این امر عامل مشترک نخست در بیماری‌های دوران معاصر به شمار می‌رود.

پیش به سوی لاغری!

به گزارش سلامت نیوز به نقل از تهران امروز؛ اینجا يك باشگاه چاقی است. از این دست باشگاه‌ها در سراسر پایتخت افتتاح شده‌است. در این نوع باشگاه‌ها هم متخصص تغذیه برای مراجعان رژیم مخصوص طراحی می‌کند و هم فعالیت‌های بدنی ثبت شده‌اعضا را در سالن ورزش، کنترل می‌کند. در سالن ورزش مربی 1-2-3 می‌گوید و صدای موسیقی تند ورزشی بلند می‌شود. مربی يك پایش را بلند می‌کند و اعضای باشگاه هم نصفه و نیمه همان پا را بالا می‌برند. مربی تا 10 می‌شمارد. بعضی‌ها به 10 نرسیده پا را به زمین رسانده‌اند. نرمش که تمام می‌شود، زن‌ها یا به سراغ دوچرخه می‌روند یا تردمیل. زهرا یکی از این مراجعان است. خودش می‌گوید 123 کیلو وزن دارد. به ساق پاهایش که کش جوراب بر آن خط انداخته اشاره می‌کند و می‌گوید: «#171؛ از این زندگی خسته شده‌ام. نمی‌توانم چند قدم راه برم بدون آنکه صدای نفس زدنم بلند شود.»؛ گیتی که 33 ساله است اما تنها چند کیلو اضافه وزن دارد.

او می‌گوید: «#171؛ اصلا متوجه نمی‌شوم که چطور این چند کیلو به وزنم اضافه می‌شود. همین که درگیر زندگی و کار و فرزندم هستم این چند کیلو آرام آرام باز می‌گردد و تا به خودم می‌آیم می‌بینم دوباره چاق شده‌ام!»؛ او می‌گوید: «#171؛ هفته‌ای چند روز ساندویچ یا پیتزا می‌خورم. اما پنج شنبه‌ها و جمعه‌ها که در خانه هستم آشپزی می‌کنم.»؛ از ترافیک گرفته تا مشغله‌های کاری، مشکلات اقتصادی، روابط خانگی نامناسب و... همه و همه دست به دست هم داده‌اند تا ایرانی‌ها هر روز در استرس‌ها و مشکلات روحی غوطه‌ور شوند. رئیس اداره سلامت اجتماعی شهرداری تهران هم با اشاره به اینکه مدرنیته زاینده استرس است، می‌گوید: «#171؛ وقتی سطح استرس و اضطراب افزایش پیدا می‌کند، در بدن هورمون‌هایی ترشح می‌شود که به فرد احساس گرسنگی می‌دهد. بنابراین فرد وقتی عصبی می‌شود، به سمت غذا می‌رود. از سوی دیگر چون عصبانی است اصلا به این فکر نمی‌کند که چقدر غذا مصرف می‌کند. بنابراین هم تمایل به غذا افزایش می‌یابد و هم میزان مصرف.»؛

دکتر شهرام سهرابی رئیس اداره سلامت اجتماعی شهرداری و مسئول طرح «#171؛ تهران عاری از چاقی»؛ در این باره به تهران امروز می‌گوید: «#171؛ چاقی نه تنها معضل ایرانی‌ها بلکه يك معضل جهانی است. به چاقی، ام‌الامراض گفته‌اند چرا که مجموعه‌ای از بیماری‌ها مثل بیماری‌های قلبی-عروقی، بالا رفتن فشار خون، دیابت نوع 2، مشکلات مفصلی و بیماری‌های کلیوی از عوارض آن است. چاقی در بروز بیماری‌های روان‌شناسی و روان‌پزشکی نیز که بسیار شایع است، تاثیر دارد. امروزه چاقی مهم‌ترین علت مرگ و میر در جهان است و مرگ‌های ناشی از آن از مصرف سیگار نیز پیشی گرفته است. بنابراین تنها راه در امان ماندن از این همه اتفاق بد این است که چاق نشویم.»؛ او در ادامه می‌گوید: «#171؛ فعالیت‌ها در زندگی شهری به دلیل پیشرفت تکنولوژی و مدرنیته، بسیار کم شده‌است. مثلا در رسانه ملی تبلیغ می‌شود که برای پرداخت قبوض آب، گاز، برق و تلفن از خانه خارج نشوید و با استفاده از اینترنت آنها را پرداخت کنید. خب، این به دلیل محدود کردن سفرهای شهری، روشی موثر است اما شهرنشینان را از تحرك بازمی‌دارد. در گذشته مردم برای پرداخت همان قبوض چند قدم راه می‌رفتند اما حالا وضعیت فرق کرده است.

بنابراین باید ورزش را در زندگی روزمره جا داد. دکتر سهرابی ادامه می‌دهد: «171؛ البته مشکلات و مشغله‌های زندگی شهرنشینی هم مزید بر علت است. بیشتر افراد از نداشتن زمان برای ورزش گلیه می‌کنند که البته می‌توان به آنها گفت لازم نیست به صورت حرفه‌ای ورزش کنید. یک پیاده روی ساده آن هم به مدت نیم‌ساعت را در برنامه روزانه خود بگذارید.» فست فودها عامل دیگری هستند که به آسیاب چاقی آب می‌ریزند. دکتر سهرابی می‌گوید: «171؛ غذاهای آماده و بسته‌بندی شده، کنسروها و... یکی از عوامل چاقی هستند. امروز خانم‌ها یا تمایل ندارند یا وقت ندارند که هر روز غذای خانگی بپزند.»

مطبی برای درمان چاق‌ها

توی مطب جای سوزن انداختن نیست. مهدی قد بلند و چاق است. کاپشنی که پوشیده کمی برایش تنگ است. دو طرف زیپ کاپشن را می‌گیرد و به سوی هم می‌کشد. زیپ بسته نمی‌شود. مهدی می‌گوید: «171؛ باید همه شهر را به دنبال لباس بگردم. تازه آخرش ممکن است بازهم لباسی که سایزم باشد پیدا نکنم. این کاپشن را هم از روی ناچاری خریدم.» پزشک عمومی که در این مطب رژیم کاهش و افزایش وزن به مراجعان می‌دهد، یک روز در هفته جلسه مشاوره گروهی می‌گذارد. کنار مطب یک جعبه شیرینی قرار دارد که انگار شیرینی‌های آن کیک زده‌اند. روی شیرینی‌ها هم یک سوسک با شاخک‌های بلند نشسته است. جلوتر که می‌روی تازه می‌فهمی همه چیز با خمیر مجسمه‌سازی ساخته شده و ترفندی است برای اینکه به چاق‌ها بگوید: خوردن شیرینی مناسب شما نیست! صنم چندان چاق نیست اما دلش نمی‌خواهد چاق شود. او می‌گوید: «171؛ آمدم برنامه غذایی بگیرم تا چاق نشوم. بعضی وقت‌ها از اینکه باید چقدر نان یا برنج بخورم دچار سردرگمی می‌شوم.»

برنامه غذایی مناسب

برنامه غذایی مناسب از آن نیازهایی است که 45 میلیون ایرانی چاق، این روزها نیازمندش هستند. خیلی‌ها بدون در نظر داشتن برنامه غذایی مناسب، مهم‌ترین غذای روز خود را به فست فودها اختصاص می‌دهند. از میوه و سبزیجات در برنامه‌هایشان خبری نیست و به جایش شکلات و شیرینی جایگزین شده‌است! تجربه نشان داده است هرچا تبلیغات در قالب اقدامات فرهنگی انجام شده، کار خودش را کرده و از مخاطبان بازخورد گرفته است. بیشتر از دو دهه است که مصرف روغن جامد خطرآفرین اعلام شده و برای آن برنامه‌های آموزشی ساخته شده‌است. به همین دلیل به‌گفته مجری طرح تحقیقات مصرف روغن خوراکی در تهران، «171؛ کاهش ۶۵ درصدی مصرف روغن جامد در بین ایرانیان را شاهد بوده‌ایم.»

به گفته ناهید هوشیار راد متوسط مصرف روغن در بین خانوارهای تهرانی کاهش یافته و از 46 گرم در روز به 30 گرم در روز رسیده است و مصرف روغن جامد ایرانیان نیز با کاهش ۶۵ درصدی از ۳۵ گرم در روز به ۱۲ گرم رسیده است. وی با اشاره به اینکه تا قبل از این تحقیق آخرین اطلاعات مربوط به مصرف روغن به سال 81 برمی‌گشت می‌افزاید: «171؛ طبق آمار سال 81 میانگین سرانه مصرف روغن هر ایرانی 46 گرم در روز برآورد شده بود و سهم عمده مربوط به روغن نباتی جامد بود.» این متخصص تغذیه ادامه می‌دهد: «171؛ از آنجایی که روغن نباتی جامد منشا اسیدهای چرب اشباع و ترانس است وزارت بهداشت طی سال‌های اخیر سعی کرد تا با همکاری صنایع غذایی و تدوین استانداردها، تغییراتی را در افزایش تولید روغن‌های نباتی مایع و اصلاح ترکیب روغن جامد ایجاد کند.»

کودکان فقیرنشین بیشتر در معرض چاقی هستند

آخرین تحقیقات جدید جهانی نشان می‌دهد که کودکانی که ساکن مناطق فقیرنشین هستند بیشتر از سایر کودکان دچار چاقی می‌شوند. محققانی که اطلاعات بیش از ۱۷ هزار و ۵۰۰ کودک 5 ساله را در 4700 منطقه آمریکا بررسی کردند به این نتیجه رسیده‌اند که این کودکان در مقایسه با کودکانی که در مناطق ثروتمند زندگی می‌کنند، 17 درصد بیشتر در معرض خطر چاقی هستند. این رقم در مورد کودکانی که در مناطق فقیرنشین زندگی می‌کردند 28 درصد بود. کودکانی که در مناطقی زندگی می‌کردند که افراد ساکن در آنجا سطح تحصیلات پایین تری داشتند، بیشتر در معرض چاقی بودند.