

## یک فرمول برای تشخیص چاقی یا لاغری

یک کارشناس تغذیه و رژیم درمانی معتقد است: چاقی منشاء بسیاری از بیماری‌هاست و علت اصلی شیوع آن هم کم تحرکی است.



سلامت نیوز: یک کارشناس تغذیه و رژیم درمانی معتقد است: چاقی منشاء بسیاری از بیماری‌هاست و علت اصلی شیوع آن هم کم تحرکی است.

فرزاد بابایی در گفت و گو با (ایسنا)، گفت: چاقی علل مختلف و متنوعی دارد که مهمترین علت آن به شیوه زندگی و عادات غذایی فرد وابسته است. وی افزود: تمایل و رغبت افراد به مرفه زندگی کردن سبب کم تحرکی و حتی عدم تحرک افراد شده است که این امر به نوبه خود خطر ابتلا به چاقی را زیاد خواهد کرد.

بر اساس شاخص توده بدنی (BMI) افراد می توانند با تقسیم وزن خود (بر حسب کیلوگرم) بر قد خود (بر حسب متر) به توان 2، بفهمند که در وضعیت نرمالی هستند یا اضافه وزن و یا کاهش وزن دارند. بابایی مصرف بالای کربوهیدرات ها را یکی از اصلی ترین علل چاقی افراد عنوان کرد و اذعان داشت: مصرف غذاهای حاضری و فست فودها بروز عارضه چاقی را تشدید می کند.

وی در ادامه مصرف بیش از حد شیرینی و تنقلات را از دیگر علل چاقی دانست و گفت: بهتر است خانواده‌ها به جای مصرف اینگونه مواد به مصرف انواع میوه و سبزی روی آورند، چرا که از این طریق نه تنها سلامتی خود را تضمین می کنند، بلکه از بروز عارضه چاقی نیز به نوبه خود پیشگیری می نمایند.

این کارشناس تغذیه کاهش سن بیماریهای قلبی و رسیدن آن به حدود 40 سال، بروز بیماری های سنگ کلیه، سنگ کیسه صفرا، نازایی در زنان، فشار خون بالا و دیابت را از جمله بیماریهایی دانست که چاقی بروز آن ها را تشدید می کند.

### یک فرمول برای تشخیص چاقی یا لاغری

بابایی در ادامه به ارائه یک شاخص جهت تعیین وضعیت بدنی پرداخت و ابراز داشت: بر اساس شاخص توده بدنی (BMI) افراد می توانند با تقسیم وزن خود (بر حسب کیلوگرم) بر قد خود (بر حسب متر) به توان 2، بفهمند که در وضعیت نرمالی هستند یا اضافه وزن و یا کاهش وزن دارند.

وی افزود: ارقام بین 19 تا 25 به عنوان رنج نرمال، اعداد بین 25 تا 30 چاقی درجه اول، ارقام بین 30 تا 35 چاقی درجه دوم و اعداد بالاتر از 35 را چاقی مفرط و مخاطره انگیز به حساب می آیند. بابایی گفت: بر اساس شاخص دیگر دور شکم خانم ها نباید بیشتر از 88 سانتیمتر و دور شکم آقایان هم نباید بیشتر از 102 سانتیمتر باشد.

وی در ادامه به شیوع چاقی در بین کودکان و نوجوانان اشاره کرد و اذعان داشت: کودکان چاق و تپل سالمتر از دیگر کودکان نیستند و تپل بودن کودکان نمی تواند الگوی خوبی برای سنجش سلامت افراد باشد. وی افزود: کودکان و نوجوانان که در سنین پایین به اضافه وزن و چاقی مبتلا هستند، در دوران میانسالی به یکباره چاق می شوند.