

علت اضافه وزن و چاقی چیست؟



اضافه وزن و چاقی عامل مهم خطرناک و تهدید کننده بیماری‌های غیرواگیر از جمله بیماری‌های قلبی عروقی (سکته قلبی و مغزی)، دیابت نوع 2 و برخی سرطان‌ها هستند. چاقی افزایش توده چربی بدن در اندازه‌ای است که سلامت را با خطر مواجه کند.

سلامت نیوز: اضافه وزن و چاقی عامل مهم خطرناک و تهدید کننده بیماری‌های غیرواگیر از جمله بیماری‌های قلبی عروقی (سکته قلبی و مغزی)، دیابت نوع 2 و برخی سرطان‌ها هستند. چاقی افزایش توده چربی بدن در اندازه‌ای است که سلامت را با خطر مواجه کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا؛ وقتی وزن بدن افزایش می‌یابد که مقدار انرژی که از خوردن غذا به دست می‌آید از مقدار انرژی که با فعالیت روزمره سوزانده و مصرف می‌شود، بیشتر باشد. اگر مقدار افزایش وزن در حدی باشد که مقدار نمایه توده بدنی بین 29.9 تا 25 کیلوگرم بر مترمربع باشد اضافه وزن و اگر 30 و بالاتر باشد، چاقی محسوب می‌شود.

چه عللی باعث چاقی می‌شوند؟

مصرف غذاهای پرانرژی مانند مواد قندی و چربی‌ها و پرخوری و بی‌علاقگی به میوه‌ها و سبزی‌ها، کم‌تحركی، افرادی که با افزایش سن، کم‌تحرك هستند و بیشتر می‌خوابند و بالطبع نیاز به انرژی کمتری دارند، اما دریافت انرژی یعنی مواد غذایی را که مصرف می‌کنند به مقدار لازم کاهش نمی‌دهند، بیماری‌هایی که سبب کاهش فعالیت می‌شوند مانند بیماری‌های استخوانی مفصلی و آرتروز، اختلال در فعالیت برخی از غدد داخلی بدن مانند کم کاری غده تیروئید و زمینه ارثی چاقی از مهم‌ترین دلایل چاقی هستند.

وزن اضافی چه اشکالی دارد و چاقی چه عوارضی دارد؟

هر چه وزن بیشتر باشد قلب مجبور است سخت‌تر کار کند. چاقی سبب بروز بسیاری از بیماری‌ها می‌شود که برخی از آنها عبارتند از بیماری‌های قلبی و عروقی (مانند سکته قلبی، سکته مغزی و فشار خون بالا)، عوارض ریوی، دیابت، بیماری کبد و مجاری صفراوی (مانند سنگ کیسه صفرا و مجاری صفراوی، سیروز کبدی و ...)، نقرس، آرتروز و درد مفاصل، برخی سرطان‌ها مانند (سرطان رحم)، فتق و ایجاد واریس. اما باید به خاطر سپرد که اگر بتوان وزن را کم کرد و به وزن مناسب رسید می‌توان از بروز تمام این مشکلات تا حد زیادی جلوگیری کرد.

پایین آوردن وزن تا رسیدن به حد مطلوب باید تدریجی و مداوم باشد و این بسیار بهتر و سالم‌تر از کم کردن سریع وزن است. بهترین راه برای این کار، افزایش فعالیت بدنی، اصلاح رژیم و عادات‌های غذایی و کاهش مصرف انرژی است. به این معنا که باید مصرف غذاهای پرانرژی مانند غذاهای چرب و شیرین را کاهش داد.

توصیه‌های بهداشتی برای جلوگیری از چاقی

رعایت برنامه غذایی و تغذیه صحیح سبب می‌شود که ضمن تامین نیازهای اصلی مواد مغذی از زیاده‌روی در مصرف غذا خودداری کرده و سلامتی را تضمین کنند:

- مصرف غذاهای چرب یعنی مصرف لبنیات پرچربی، روغن، کره، گوشت قرمز پرچربی، کله و پاچه، جگر، مغز، سس سالاد و موادی از این قبیل را به حداقل برسانید.
- غذاها را بیشتر به صورت آب‌پز، بخارپز یا کباب شده تهیه کنید.
- از مواد غذایی فیبردار مانند سبزیجات مختلف، میوه‌ها، نان سبوس‌دار، حبوبات و غلات بیشتر مصرف کنید.
- بهتر است تخم مرغ بویژه زده آن را حداکثر هفته‌ای دو عدد مصرف کنید.
- بهتر است برای پخت و پز از روغن مایع استفاده کنید.
- مصرف غذاهای پرانرژی نشاسته‌دار و دارای قند زیاد مانند انواع ماکارونی، سیب زمینی، نان و برنج به ویژه مصرف قند و شکر، نوشابه‌های شیرین، شیرینی‌ها و شکلات را به حداقل برسانید.
- از مصرف غذاهای آماده پرانرژی مانند چیپس، سوسیس، کالباس، و ... تا حد امکان پرهیز کنید.
- وعده‌های غذا خوردن را افزایش دهید اما میزان غذای مصرف شده در هر وعده را کم کنید. نوع غذا خیلی مهم‌تر از مقدار آن است. در ساعات منظم غذا بخورید.

ورزش

- سمت دیگر ترازوی تعادل وزن، ورزش است. قرار دادن ورزش در برنامه زندگی روزمره همچون خواب و غذا امری ضروری است. بهترین، آسان‌ترین و مناسب‌ترین ورزش پیاده‌روی است که با سرعت متوسط انجام شود.
- افراد بالای 40 سال حتی اگر بیماری خاصی ندارند قبل از شروع ورزش یا افزایش فعالیت بدنی با پزشک مشورت کنند. ضمناً باید توجه داشت افراد مسن، بیماران قلبی، افراد مبتلا به بیماری‌های مفصلی و مبتلایان به آسم باید قبل از اقدام به ورزش مورد معاینه پزشک قرار گیرند.
- اگر فقط فعالیت بدنی افزایش یابد در حد محدودی باعث کاهش وزن می‌شود، بنابراین باید حتماً با مصرف کمتر مواد غذایی همراه باشد.
- توصیه می‌شود حداقل هفته‌ای سه مرتبه و ترجیحاً هر مرتبه به مدت نیم ساعت تمرینات ورزشی با شدت متوسط انجام دهید. می‌توانید این مدت را به مدت‌های کوتاه‌تر حداقل 10 تا 15 دقیقه‌ای تقسیم کنید و در روز 2 یا 3 بار ورزش کنید.
- در کارهای روزمره، فعالیت خود را زیاد کنید. چاقی تنها یک مشکل زیبایی نیست و وزن اضافی می‌تواند سلامت فرد را به خطر اندازد. پس به محض این که به وزن مناسب رسیدید برای نگهداری آن باید به ورزش و خوردن غذای متعادل و مناسب ادامه دهید.