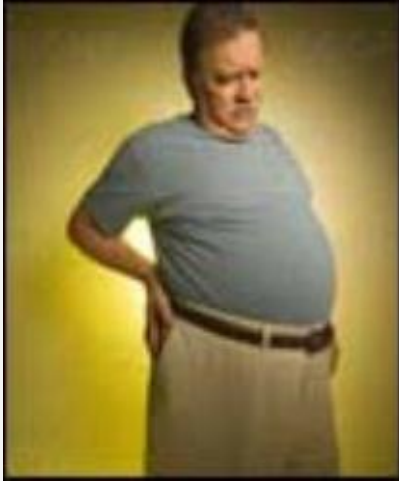


چاقی مادر تمام بیماری هاست

نایب رییس انجمن علمی پیشگیری و درمان چاقی ایران گفت: چاقی تاثیر مستقیم بر سلامت افراد دارد و عامل اصلی بروز بسیاری از بیماری ها از جمله فشارخون بالا و دیابت است به همین دلیل از آن به عنوان مادر بیماری ها یا «ام الامراض» یاد می شود.



سلامت نیوز : نایب رییس انجمن علمی پیشگیری و درمان چاقی ایران گفت: چاقی تاثیر مستقیم بر سلامت افراد دارد و عامل اصلی بروز بسیاری از بیماری ها از جمله فشارخون بالا و دیابت است به همین دلیل از آن به عنوان مادر بیماری ها یا «ام الامراض» یاد می شود.

سید ضیاء الدین مظهري در گفت و گو با ایرنا اظهار داشت: عدم تحرک و چاقی علاوه بر این که مستعد کننده بدن برای ابتلا به دیابت و فشار خون بالا است، می تواند بر عملکرد سایر اعضای بدن مانند چشم، سیستم گوارش، قلب و مفاصل تاثیر بگذارد.

وی یادآور شد : کودکان چاق بیشتر در معرض ابتلا به بیماری ها در سنین بالاتر هستند. در دنیای امروز تعداد کودکان چاق در جهان روبه افزایش است و والدین باید از همان دوران کودکی به این مساله توجه ویژه داشته باشند.

مظهري نقش وراثت در ایجاد دیابت را کم رنگ دانست و افزود: نقش محیط و تغییر شیوه زندگی به زندگی شهرنشینی نسبت به گذشته در بروز و افزایش این بیماری بسیار تاثیرگذار است. وی گفت: پرهیز از پرخوری، مصرف غذاهای آماده (فست فودها)، نوشابه ها، غذاهای چرب و افزایش تحرک می تواند به این امر کمک کند.

مظهري در مورد ابتلا به دیابت و فشار خون بالا در اثر پرخوری و اضافه وزن در درازمدت اظهار داشت: وقتی فردی پرخوری می کند بدن او نیاز بیشتری به انسولین پیدا می کند به این صورت که با افزایش مقدار قند خون فشار بیشتری روی پانکراس می آید و پانکراس انسولین بیشتری ترشح می کند.

این مدرس دانشگاه گفت: انسولین بیشتر که در جریان خون وارد می شود پس از مدتی گیرنده های انسولین سلول ها را ناکارآمد می کند و این گیرنده ها به تدریج اثر خود را از دست می دهند؛ در نتیجه فشار بیشتری بر روی پانکراس وارد می شود و رفته رفته پانکراس توان تولید انسولین را از دست می کند.

مظهري افزود : پرخوری همچنین پرفشاری خون را نیز به همراه دارد . افزایش انسولین می تواند بر روی کلیه ها تاثیر بگذارد؛ کلیه ها در تنظیم مایعات بدن نقش دارند . وقتی انسولین بالا باشد ، جذب نمک و آب افزایش می یابد و در نتیجه افزایش آب میان بافتی، فشارخون حجمی نیز بالا می رود و فرد دچار بیماری فشارخون بالا می شود.

نایب رییس انجمن علمی پیشگیری و درمان چاقی ایران گفت: بهترین روش برای کاهش وزن، کم کردن تدریجی مواد غذایی مصرفی بدون حذف هیچ ماده غذایی و افزایش تدریجی فعالیت های بدنی سبک و آرام است.

مظهري اظهار داشت: افراد دارای اضافه وزن به جای گرفتن رژیم های غذایی سخت که گاهی برای آنها مشکلات روانی و جسمانی مانند ضعف های عمومی و اختلالات گوارشی ایجاد می کند، بهتر است میزان مواد غذایی را که روزانه مصرف می کنند، به تدریج کاهش دهند.

وی افزود: همچنین در کنار کاهش تدریجی و آرام میزان مواد غذایی مصرفی روزانه، باید فعالیت های بدنی را که بهترین آنها پیاده روی سبک و آرام است، افزایش یابد؛ این فعالیت ها نیز باید به گونه ای باشد که فرد هنگام راه رفتن بتواند اکسیژن مورد نیاز بدن را دریافت و بریده بریده حرف نزد.

مظهري ادامه داد: به طور كلي کاهش وزن هرچه آرام تر صورت بگيرد و از منابع غذايي مناسب استفاده شود خيلي بهتر از رژيم هاي معمول است كه با يك کاهش سريع وزن و بازگشت آن همراه است و مي تواند خطرات عمده اي را ايجاد كند.

وي گفت: افزايش فعاليت هاي بدني و کاهش مصرف مواد غذايي نسبت به گذشته مي تواند بهترين راه براي کاهش وزن باشد.