

چاقی شکمی چیست؟

چاقی به علت افزایش وزن به خاطر زیاد شدن میزان چربی بدن به وجود می‌آید، اما به غیر از میزان کلی چربی، چگونگی توزیع آن هم در بدن اهمیت دارد...



چاقی به علت افزایش وزن به خاطر زیاد شدن میزان چربی بدن به وجود می‌آید، اما به غیر از میزان کلی چربی، چگونگی توزیع آن هم در بدن اهمیت دارد.

یک نوع چربی اضافی از انواع دیگر خطرناک‌تر است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که چربی شکمی بدترین چربی است. چاقی شکمی با نام‌های مختلفی مورد اشاره قرار می‌گیرد، از جمله چاقی بالاتنه‌ای، چاقی تنه‌ای، چاقی مرکزی و چاقی احشایی. همچنین گاهی به آن چاقی سیب‌مانند می‌گویند. از آنجایی که این نوع چاقی در مردان شایع‌تر از زنان است، به آن چاقی مردانه هم گفته می‌شود.

چه چیزی چربی شکمی را این همه زیانبار می‌کند؟ دانشمندان در این مورد اطمینان ندارند، اما پژوهش‌ها در این مورد شواهدی را به دست داده‌اند. ابتدا باید بدانید که چربی شکم در شکل مختلف وجود دارد. مقداری از آن زیر پوست شکم است. این چربی زیرپوستی مانند چربی در هر جای دیگر بدن عمل می‌کند. این چربی دوستدار سلامت نیست، اما تهدید خاصی هم به حساب نمی‌آید. اما چربی درون شکم ماجرای دیگری دارد. این چربی که به آن چربی احشایی می‌گویند در اطراف اندام‌های داخلی قرار دارد، و واقعا خطرناک به حساب می‌آید. اما چرا؟

یکی از اولین توضیحات در این مورد این بوده است که چاقی احشایی به فعالیت بیش از حد سازوکارهای پاسخ استرس بدن مرتبط است. بر اساس این نظریه فعالیت بیش از حد دستگاه عصبی مرکزی و غده‌های فوق‌کلیوی به افزایش میزان هورمون‌های استرس مانند آدرنالین و کورتیزول در بدن منجر می‌شود، و این امر به نوبه خود به افزایش میزان فشار خون و خطر بیماری قلبی منجر می‌شود.

یک توضیح جدیدتر در این مورد بر مفهوم سمیت چربی تکیه دارد. سلول‌های چربی درون شکمی یا احشایی بر خلاف چربی زیرپوستی، از خود فراورده‌های شیمیایی را مستقیما به درون جریان خون ورید باب یا پورتال آزاد می‌کنند که مستقیما خون را به کبد می‌رساند.

در نتیجه سلول‌های چربی احشایی که مملو از تری‌گلیسریدهای اضافی هستند، اسیدهای چرب آزاد را از این راه به کبد می‌ریزند. اسیدهای چرب آزاد همچنین در لوزالمعده، قلب و سایر اندام‌ها تجمع پیدا می‌کنند. در همه این اندام‌ها، تجمع اسیدهای چرب آزاد در سلول‌هایی صورت می‌گیرد که برای ذخیره کردن چربی طراحی نشده‌اند. نتیجه اختلال کارکرد آن اندام است، که به اختلال تنظیم انسولین، قند خون، و کلسترول و نیز کارکرد غیرطبیعی قلب می‌انجامد.

فرضیه سوم بر مبنای درک جدید از خود کارکرد پیچیده سلول‌های چربی است. دانشمندان زمانی اعتقاد داشتند که سلول‌های چربی تنها محفظه‌های غیرفعالی هستند که کالری اضافی را به صورت چربی ذخیره می‌کنند. اما امروزه روشن شده است که سلول‌های چربی علاوه بر ذخیره انرژی اضافی، شمار فراوانی از پروتئین‌ها را آزاد می‌کنند که به جریان خون وارد می‌شوند، و بر کارکرد سایر اندام‌ها اثر می‌گذارند. در واقع این پروتئین‌ها (آدیپوکین‌ها) به عنوان هورمون عمل می‌کنند. سلول‌های چربی احشایی بر خلاف سلول‌های چربی معمولی مقدار زیادی آدیپوکین‌های زیانبار تولید می‌کنند.

در مجموع مشاهدات بالینی و پژوهش‌های پایه‌ای توافق دارند که زیادی چربی درون شکم یک عامل عمده در ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی است.

اندازه‌گیری چاقی شکمی

دقیق‌ترین روش برای اندازه‌گیری چربی احشایی شکم استفاده از سی‌تی اسکن یا ام‌آر‌آی است. این روش‌های تصویربرداری بیشتر در تحقیقات در مورد چاقی شکمی مورد استفاده قرار می‌گیرند.

یک روش ساده‌تر برای ارزیابی چاقی شکمی نسبت دور کمر به دور باسن است. در حالیکه شکم‌تان را شل کرده‌اید، در سطح ناف دور کمرتان را اندازه بگیرید و دور باسن‌تان را در وسیع‌ترین نقطه که معمولا از روی برجستگی‌های استخوانی لگن می‌گذرد، اندازه‌گیری کنید. نهایتا اندازه دور کمرتان را به اندازه دور باسن‌تان تقسیم کنید.

در مردان هر چه این نسبت از 0.95 بالاتر رود، و در زنان در رقم‌های بالای 0.85 احتمال حمله قلبی و سکته مغزی افزوده می‌شود. برای اینکه به طور دقیق بتوانید این نسبت را به دست آورید، هنگام اندازه‌گیری کفش‌های‌تان را در آورید، و در حالیکه پاهای‌تان کنار

هم قرار دارد، بایستید. شکم‌تان را برهنه کنید. نفس‌تان را بیرون دهید و شکم‌تان را شل بگیرید. از یک متر خیاطی که کشیده نمی‌شود، استفاده کنید. دور کمر را در سطح ناف اندازه بگیرید. اطمینان حاصل کنید که نوار اندازه‌گیری موازی زمین قرار دارد. اندازه را تا حد میلی متر ثبت کنید، و اندازه‌گیری یک بار دیگر تکرار کنید تا مطمئن شوید درست اندازه‌گیری کردید.

مردان	زنان	کم‌خطر
94 سانتی‌متر و کمتر	80.1 سانتی‌متر یا کمتر	
94.1 تا 101.3 سانتی‌متر	80.2 تا 88.6 سانتی‌متر	خطر متوسط
101.6 سانتی‌متر و بالاتر	88.9 سانتی‌متر و بالاتر	پرخطر

اندازه دور کمر در زنان و مردان بر حسب خطرناک بودن برای سلامت

کنترل چاقی شکمی

اگر فکر می‌کنید که با دراز و نشست و شنا رفتن، می‌توانید چربی شکمی را برطرف کنید، کاملاً اشتباه می‌کنید. این ورزش‌ها برای افزایش قوام عضلات شکم مفید هستند و ظاهر شما را بهتر می‌کنند، اما به طور خاص تاثیری بر سوزاندن چربی شکمی ندارند. انواع دستگاه‌هایی هم که در بازار موجودند و وعده کاهش چربی شکمی را می‌دهند، حتی بدتر هستند. آنها تنها پول و وقت شما را به هدر می‌دهند، بدون اینکه اندازه دور کمرتان را کاهش دهند.

همچنین اعمال جراحی مانند لیپوساکشن نیز فراموش کنید. این جراحی‌ها تنها چربی زیرپوستی را در میانه شکم شما برمی‌دارند، اما اثری بر چربی‌های احشایی شما ندارند. این اعمال زیبایی ظاهر شما را بهتر می‌کنند و دور کمرتان را کاهش می‌دهند، اما کاری برای سوخت و ساز یا سلامت بدن شما انجام نمی‌دهند.

این اصول را به یاد داشته باشید. تنها راه برای کاهش چربی احشایی کاهش وزن است- و تنها راه برای کاهش وزن سوزاندن بیشتر کالری با ورزش و کاهش دریافت کالری از راه غذا است. کاهش وزن پایدار هم به کاهش کالری دریافتی و هم افزایش فعالیت جسمی نیاز دارد.