

عوارض و راه‌های پیشگیری از چاقی

یک متخصص تغذیه گفت: «به منظور کاهش چاقی در افراد جامعه، صنایع غذایی باید به سمت تولید غذاهای کم کالری و سالم بروند.» ...



یک متخصص تغذیه گفت: «به منظور کاهش چاقی در افراد جامعه، صنایع غذایی باید به سمت تولید غذاهای کم کالری و سالم بروند.»

دکتر تیرنگ نیستانی در گفتگو با خبرنگار سامانه خبری 171؛ سلامت‌نیوز؛ اظهار داشت: «در تعریف ساده، چاقی عبارت است از افزایش غیر منتظره بافت و توده چربی که با افزایش وزن همراه می‌باشد.»

وی با بیان اینکه، چاقی بر اثر عدم تعادل بین دخل و خرج انرژی بدن ایجاد می‌شود، افزود: «در صورتیکه ورود انرژی از صرف انرژی در بیشتر باشد این انرژی به صورت توده و بافت چربی در بدن ذخیره می‌شود.»

این متخصص تغذیه تصریح کرد: «توده چربی با تقسیم وزن بر حسب کیلوگرم بر مجذور قد برحسب متر بدست می‌آید که نمای توده بدن (B.N.I) نام دارد.»

وی ادامه داد: «اگر نمای توده بدن زیر 18 باشد فرد لاغر، بین 18.5 تا 24.9 عادی، بین 25 تا 29.9 اضافه وزن و بالای 30 فرد دچار چاقی است.»

نیستانی یادآور شد: «البته بسیاری از ورزشکاران دارای نمای توده بدنی بالای 30 هستند ولی به علت افزایش توده ماهیچه‌ای چاق نیستند.»

وی افزود: «در مقابل افرادی با توده بدنی 24 دچار چاقی موضعی در اطراف شکم می‌باشند و تمام خطرات و عوارض چاقی از جمله بیماری‌های قلبی و عروقی آنها را تهدید می‌کند.»

این متخصص تغذیه گفت: «مشکل چاقی معضل تمام کشورها از جمله ایران است که با وجود توصیه‌های پزشکی فراوان و تغییر عوامل زیست محیطی افزایش چشمگیری داشته است.»

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی ادامه داد: «البته عوامل زیست محیطی و اجتماعی در شیوه زندگی و فعالیت بدنی افراد تاثیر گذار است و می‌تواند چاقی را به همراه آورد.»

نیستانی اظهار داشت: «در جامعه کنونی با تغییر بسیاری از مطالبات و خواسته‌های مردم از جمله زنان، زندگی به سمت راحتی رفته و کمتر کسی وقت زیادی را طبخ غذا در آشپزخانه سپری می‌کند.»

وی افزود: «با توجه به گسترش بحران اقتصادی، تمام وقت مردم به فعالیت اقتصادی و کسب سرمایه می‌گذرد و ترجیح می‌دهند از غذاهای کم وقت از جمله فست‌فودها استفاده کنند.»

این متخصص تغذیه تصریح کرد: «همچنین با تغییر در شیوه زندگی، مردم فرصت فعالیت بدنی ندارند و در انتهای شب با مراجعه به خانه تنها به فکر استراحت و خواب 6 ساعته هستند.»

وی ادامه داد: «با توصیه‌های ساده در سطح کلان مشکل حل نمی‌شود و نباید انتظار داشت مطالبات زنان به 50 سال گذشته باز گردد و تمام وقت خود را در آشپزخانه بگذرانند.»

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تصریح کرد: «بر همین اساس می‌تواند صنایع غذایی را به سمت تولید غذاهای سالم با کالری کمتر و محتوایی غذایی بالاتر هدایت کنیم تا سلامت مردم به خطر نیفتد.»

وی افزود: «همچنین باید به این سمت برویم که استفاده از میوه‌های خشک و مغزها جای خود را میان وعده‌های پر کالری در ادارجات ترویج یابد.»

این متخصص تغذیه، نگاه به ورزش و فعالیت بدنی را نادرست دانست و گفت: «ورزش باید در سنین کودکی در فرد نهادینه شود تا بتواند فعالیت بدنی را جزء زندگی و کارهای روزانه خود قرار دهد.»

وی با اشاره به عوارض چاقی ادامه داد: «اولین عارضه چاقی ایجاد مسایل روحی و روانی است که به دلیل طرد از جامعه و مسایل زیبای شناسی فرد دچار افسردگی می‌شود.»

نیستانی اظهار داشت: «در چاقی بیماری مقاومت در برابر انسولین ایجاد می‌شود و باعث افزایش قند و چربی خون می‌گردد.»

وی افزود: «بیماری‌های قلبی و عروقی، سرطان‌ها، مشکلات مکانیکی که با فشار به کمر، زانو دیسک کمر همراه است، تضعیف

سیستم ایمنی و ایجاد عفونت از دیگر عوارض چاقی است.؛
این متخصص تغذیه تصریح کرد:؛ همچنین حملات آسمی در افراد چاق شدیدتر بروز می‌کند و خطرات زیادی را متوجه بیمار
نماید.؛
وی خاطر نشان کرد:؛ استفاد از کورتون در بیماران آسمی باعث چاقی می‌شود که این بیماران باید توجه بیشتری به کنترل
وزنشان داشته باشند.؛