

داروهای لاغری، چربی‌ها را آب نمی‌کند

این روزها تکنولوژی آنقدر پیشرفت کرده که تقریباً برای انجام هر کاری دستگاهی وجود دارد. ما کم‌تحرك شده‌ایم و از طرفی ورزش هم از برنامه زندگی خیلی‌ها حذف شده.



این روزها تکنولوژی آنقدر پیشرفت کرده که تقریباً برای انجام هر کاری دستگاهی وجود دارد. ما کم‌تحرك شده‌ایم و از طرفی ورزش هم از برنامه زندگی خیلی‌ها حذف شده.

نتیجه اش این است که آمار چاق‌ها روز به روز بیشتر می‌شود. در دنیای امروز همه چیز شتاب گرفته و انگار مردم، حوصله این را که وقتی برای درمان اصولی چاقی شان صرف کنند، ندارند و دنبال راه‌های راحت‌تر و سریع‌ترند؛ مثل مصرف داروهای لاغری، ولی نتیجه مصرف خودسرانه داروهای لاغری چیزی جز آسیب‌های گاه‌جبران‌ناپذیر نیست. خیلی‌ها وقتی به هر دلیل دارویی برای کمک به لاغر شدنشان تجویز می‌شود، آن را به دیگران هم توصیه می‌کنند، اما دکتر محمدرضا وفا، متخصص تغذیه و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران به جام‌جم می‌گوید: یک درمان خاص برای چاقی مشخص یک فرد مشخص، الزاماً برای همه مناسب نیست و متخصصان برای هر مراجعه‌کننده‌ای دارو تجویز نمی‌کنند.

استانداردها می‌گویند براساس نمایه توده بدنی (BMI) که از تقسیم وزن به کیلوگرم بر مجذور قد به متر به دست می‌آید، باید فرد را ارزیابی کرد. اگر عددی که به دست می‌آید، بین 27.5 و بالاتر باشد و همزمان فرد با دو عامل خطر که بشدت سلامتش را تهدید می‌کند، مثل فشارخون بالا و دیابت مواجه باشد و به شرط این که تمام مراحل قبلی درمان چاقی را طی کرده و از آنها نتیجه نگرفته باشد، می‌تواند از داروهای استاندارد که مورد تأیید مراجع رسمی است، آن هم با دوز و مقدار مشخص که متخصص تغذیه تعیین می‌کند، استفاده کند. اینها را دکتر وفا می‌گوید و ادامه می‌دهد: شرط دوم تجویز داروهای لاغری، BMI یا نمایه توده بدنی بالای 30 است. در این صورت حتی اگر فرد با عوامل خطر مواجه نباشد و قبلاً رژیم درمانی، فعالیت فیزیکی، رفتاردرمانی و سایر مراحل دیگر را برای درمان‌های استاندارد چاقی طی کرده و به دلایلی جواب نگرفته و قبلاً دارو مصرف نکرده باشد، این داروها برایش تجویز خواهد شد.

داروهایی که مانع جذب چربی می‌شود

دکتر وفا توضیح می‌دهد: داروهایی که هم‌اکنون وجود دارند و مورد تأیید مراجع رسمی مثل سازمان غذا و داروی آمریکا و سازمان غذا و داروی وزارت بهداشت کشور خودمان هستند، معمولاً عملکرد «آنتی‌لیپاز» دارند یعنی روی جذب چربی‌ها تأثیر می‌گذارند. این متخصص تغذیه ادامه می‌دهد: مصرف این داروها مثل ونوستات، اورلیستات، زینیکال یا داروهای مشابه باعث می‌شود، اگر کسی در وعده‌های غذایی بیش از حد چربی مصرف کرد، این چربی اجازه هضم و جذب در بدن پیدا نکند و دفع شود. به این ترتیب حتی اگر غذایی که فرد مصرف کرده حاوی چربی زیادی باشد که در صورت جذب، کالری زیادی به بدن برساند، مصرف این داروها مانع جذب و دریافت این کالری می‌شود.

مصرف برخی داروها عوارض جدی دارد

دکتر وفا با بیان این که برخی داروهای لاغری روی مراکز عصبی کنترل اشتها اثر می‌گذارد و با مهار احساس گرسنگی باعث می‌شود تمایل فرد به غذاخوردن از بین برود، هشدار می‌دهد: این داروها عوارض جانبی متعددی دارند؛ مثلاً مصرف طولانی مدتشان می‌تواند مشکلات جدی در مصرف غذا و مشکلات روانی و عصبی در مصرف‌کننده ایجاد کند.

لاغری بدون رژیم و ورزش نمی‌شود

دکتر وفا بهترین راهکار خلاصی از چاقی را داشتن رژیم غذایی مناسب و متعادل زیرنظر متخصص تغذیه می‌داند و ادامه می‌دهد: علاوه بر این، فعالیت فیزیکی براساس سن و موقعیت زیستی و رفتاردرمانی هم لازم است. به گفته دکتر وفا، حتی بعد از کاهش وزن باید آن را با همین راهکارها حفظ کرد چون اگر کسی به فرض بتواند با مصرف دارو هم وزن کم کند، اگر رژیم غذایی و فعالیت فیزیکی نداشته باشد و رفتارهای غلطش را کنترل نکند، نخواهد توانست در وزن ایده‌آل بماند و حتی اگر برای کاهش وزن جراحی هم انجام داده باشد، بی‌فایده خواهد بود.

چربی‌ها بیش از همه مقصرند

این متخصص تغذیه با اشاره به این که در غذایی که روزانه مصرف می‌کنیم، بالاترین تراکم کالری، مربوط به چربی‌هاست، می‌گوید: هر یک گرم چربی 9 کیلوکالری انرژی دارد در حالی که هر گرم کربوهیدرات خالص چه به شکل نشاسته و چه به شکل قند و شکر، حاوی چهار کیلوکالری انرژی است. یک گرم پروتئین خالص هم چهار کیلوکالری انرژی دارد. بنابراین چربی‌ها در مقادیر وزنی مساوی با کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌ها، بیش از دو برابر کالری دارند. بر این اساس، در رژیم‌های کنترل وزن هدف اصلی، کنترل مقدار دریافت چربی‌هاست.

کربوهیدرات‌ها هم چاق می‌کنند

اگر کسی بین وعده‌های غذایی اش و زمانی که گرسنه است، شیرینی بخورد، مدت زمان کوتاهی، مثلاً 30 دقیقه، ممکن است احساس سیری مطلوب داشته باشد. وقتی قندخون بالا می‌رود، پاسخ طبیعی بدن انسان سالم ترشح مقادیر زیادی انسولین

است پس از آن قندخون دوباره بشدت پایین می آید و احساس گرسنگی خیلی زود سراغ فرد خواهد آمد. دکتر وفا با بیان این جمله ها ادامه می دهد: کسانی که قندهای ساده و مخصوصا زمان گرسنگی خوراکی های حاوی قند ساده مصرف می کنند، تناوب و دفعات گرسنه شدنشان زیاد خواهد شد و از آنجا که کسی که گرسنه می شود به هر حال غذا می خورد، کالری دریافتی اش در روز زیاد می شود و این مساله به چاقی و افزایش وزن منجر خواهد شد.

دارویی برای مسدودکردن جذب کربوهیدرات

داروهایی به عنوان کربوبلوکر در بازار وجود دارد که دکتر وفا درباره آنها این گونه توضیح می دهد: این داروها حاوی ترکیب هایی است که مقادیر فیبر در آنها زیاد است. این فیبر حرکت های دودی روده را افزایش می دهد و باعث می شود حالت اسهال به فرد دست دهد. در این صورت فرصت جذب کربوهیدرات ها در بدن کاهش می یابد. به گفته این استاد دانشگاه، همه ترکیب های فیبردار چنین خاصیتی دارند و با مصرف آنها مثلا اگر وعده غذایی 100 واحد کالری داشته باشد و در حالت عادی قرار باشد 60 واحد آن جذب شود، با مصرف این ترکیب ها 20 کالری آن جذب خواهد شد.

چربی سوز نداریم

عبارت «چربی سوز» به طور کلی غلط، ولی بشدت مصطلح است به طوری که حتی گاهی متخصصان تغذیه هم آن را به کار می برند. دکتر وفا با بیان این جمله توضیح می دهد: به کاربردن لغت چربی سوز، این تصور غلط را در مخاطب ایجاد می کند که اگر داروی خاصی را مصرف کند، چربی های بدنش هم می سوزد در حالی که خیلی از این داروها فقط مانع جذب چربی می شوند و هیچ اثری روی چربی هایی که در بدن از قبل وجود داشته، ندارند. این متخصص تغذیه می افزاید: چنین انتظاری از قرص های لاغری مثل این است که توقع معجزه داشته باشیم و اگر واقعا چنین خاصیتی داشتند، دیگر فرد چاقی باقی نمی ماند.

مصرف خودسرانه دارو ممنوع!

دکتر وفا تاکید می کند: همه داروهایی که برای کمک به لاغرشدن وجود دارند باید با نظر متخصص تغذیه مصرف شود چون ممکن است گاه عوارضی ایجاد کنند یا حتی منع مصرف داشته باشند. وی می افزاید: مصرف داروی ونوستات که اتفاقا رایج هم است، برای کسانی که لووتیروکسین یا داروهای کنترل کننده ترشح هورمون های تیروئیدی مصرف می کنند، ممنوع است و به هیچ وجه نباید سراغ آن بروند.

این متخصص تغذیه توضیح می دهد: متخصص با تاریخچه و شرح حالی که از بیمار می گیرد، مقدار، دوز، نوع و زمان مصرف دارو را تنظیم می کند و مصرف خودسرانه این داروها می تواند فوق العاده خطرناک باشد.

زهرآ سادات صفوی سهی / گروه سلامت