



ایران جزو 10 کشور پرخور دنیا است

چاقی یکی از معضلات بزرگ جهانی است که اکنون دیگر به مرز اپیدمی در کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه رسیده و همه را گرفتار کرده است.

چاقی یکی از معضلات بزرگ جهانی است که اکنون دیگر به مرز اپیدمی در کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه رسیده و همه را گرفتار کرده است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه ایران، براساس گزارش‌های سازمان بهداشت جهانی ایران جزو 01 کشور نخست دنیا از نظر پرخوری است و آمارهای ارائه شده نشان می‌دهد در ایران 2 میلیون نفر دچار اضافه‌وزن و حدود نیم میلیون نفر به بیماری چاقی مبتلا هستند. کارشناسان معتقدند: مصرف لبنیات کم‌چرب، حبوبات، نان سبوس دار، میوه و سبزی تازه، غذاهای فیبردار و سنتی ایرانی باید جایگزین الگوی غذایی غلط شود تا از بیماری‌های غیرواگیر نظیر دیابت، چاقی و بیماری‌های قلبی و عروقی در جامعه جلوگیری شود، این در حالی است که روند چاقی کودکان در 01 سال گذشته دو برابر شده که این موضوع خطرناک است و باید مادران رفتارهای غلط تغذیه‌ای و الگوی مصرفشان را اصلاح کنند. چندی قبل دکتر فریدون عزیزی رئیس پژوهشکده غدد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ضمن هشدار نسبت به روند رو به رشد اضافه وزن و چاقی در کشور، بویژه چاقی در کودکان و نوجوانان گفته بود که حدود 07 درصد تهرانی‌های بالای 02 سال دارای اضافه وزن یا چاقی هستند که از جمله پیامدهای آن افزایش بیماری‌های قلبی - عروقی، ابتلا به دیابت، چربی بالای خون و فشارخون است.

دکتر مرتضی رحمانی فر متخصص بیماری‌های داخلی در مورد چاقی و اضافه وزن می‌گوید: «اگر فردی بیشتر از 20 درصد از وزن نرمال خود اضافه وزن داشته باشد چاق نامیده می‌شود و این در حالی است که رایج‌ترین روش برای اندازه گرفتن وزن نرمال و همچنین چاقی در افراد استفاده از شاخص توده بدنی است.» وی در مورد علل چاقی می‌افزاید: اضافه وزن و چاقی علل متعددی دارند که می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

سن: با افزایش سن، سرعت متابولیسم بدن کاهش پیدا می‌کند و کالری مورد نیاز برای ثابت نگه‌داشتن وزن کم می‌شود. علت افزایش وزن به دلیل افزایش سن، حتی با وجود غذاهای مصرفی و فعالیت مشابه، کاهش میزان کالری مورد نیاز برای ثابت نگه‌داشتن وزن است.

جنس: مردان متابولیسم بالاتری نسبت به زنان دارند و در نتیجه کالری بیشتری برای دفع آن احتیاج دارند که علت این مسأله بیشتر بودن توده عضلانی آنهاست این در حالی است که وقتی خانم‌ها وارد دوره یائسگی می‌شوند، سرعت متابولیسم در بدن آنها به طور مشخصی کاهش می‌یابد از این رو دچار افزایش وزن می‌شوند.

سطح فعالیت: با افزایش سطح فعالیت، میزان کالری مورد نیاز نیز افزایش می‌یابد. فعالیت فیزیکی باعث کاهش اشتها در افراد چاق می‌شود البته توانایی بدن در متابولیسم بخصوص متابولیسم چربی به عنوان منبع انرژی در بدن افزایشی می‌یابد.

الگوی غذایی: بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهد که غذاهایی با چربی بالا محرک ایجاد چاقی هستند و این در حالی است که در سال‌های اخیر در دسترس بودن غذاهای پر چرب و آماده از عوامل ناگهانی رشد چاقی به شمار می‌روند.

درمان‌های دارویی: برخی داروهای شناخته شده که برای بیماری‌های التهابی، تشنج و بیماری‌های روانی تجویز می‌شوند به عنوان داروهای افزایش دهنده اشتها و کاهش دهنده سرعت متابولیسم در بدن شناخته شده‌اند.

علل ژنتیکی: سوخت و ساز پایین هنگام استراحت، نارسایی در سوخت و ساز کامل چربی‌ها همراه تمایل زیاد بدن به مصرف کربوهیدرات‌ها به عنوان سوخت می‌توانند زمینه ژنتیکی چاقی را نشان دهند.

چاقی ثانویه: وقتی چاقی به علت یک بیماری ایجاد می‌شود به آن چاقی ثانویه می‌گویند و با درمان بیماری زمینه این چاقی از بین می‌رود. چاقی ثانویه ممکن است به دنبال بیماری‌های هیپوتالاموس یا آسیب آن هنگام جراحی مغز یا تومور مغزی و بیماری‌های غدد ایجاد شود.

درمان‌های چاقی

رحمانی فر در مورد روش‌های رایج برای رسیدن به وزن دلخواه خاطرنشان می‌کند: «چاقی ممکن است متوسط تا شدید باشد و برای آنان، درمان‌های متفاوتی موجود است و بررسی‌ها نشان داده است چاقی در افرادی که از مصرف بیش از حد کالری پرهیز می‌کنند و میزان فعالیت‌های روزانه‌شان متناسب با کالری دریافتی‌شان است، شایع نیست. برخی افراد چاق زیاد غذا نمی‌خورند، اما حجم و مقدار و نوع غذا هم در مقدار کالری دریافتی تأثیر زیادی دارد. مصرف بیش از حد نان، برنج و انواع مواد نشاسته‌ای، خوردن شیرینی در بین وعده‌های غذایی، مصرف غذاهای آماده، استفاده از سس‌ها که حاوی چربی‌اند و نوشابه‌های گازدار که

کالری فراوان دارند، از عوامل مهم چاقی در جوامع امروز محسوب می‌شوند. <

مکانیسم داروهای لاغری

دکتر محمد راستی متخصص تغذیه هم در مورد مکانیسم داروهای لاغری می‌گوید: > این داروها عبارتند از: داروهای مؤثر بر جذب چربی‌ها یعنی گروهی از این داروها بر جذب چربی در روده اثر می‌گذارند و باعث دفع چربی از دستگاه گوارش می‌شوند، نتیجه اینکه با وجود آنکه این داروها به علت دفع چربی، باعث کاهش وزن می‌شوند، ولی تمامی مواد مغذی محلول در چربی و از جمله ویتامین‌های محلول در چربی را از بدن دفع می‌کنند که این امر پس از مدتی نه چندان طولانی، شخص را در معرض سوءتغذیه و عوارض ناگوار ناشی از آن قرار می‌دهد.<

داروهای دفع‌کننده موادغذایی از بدن

بعضی از این قرص‌ها ملین هستند و باعث سرعت دفع مواد غذایی از دستگاه گوارش می‌شوند. به این ترتیب، مواد انرژی‌زا نیز از بدن دفع می‌شوند که این امر باعث کاهش وزن می‌شود، ولی اشکال این قبیل قرص‌ها در آن است که مانع استفاده بدن از غذای مصرف شده و منجر به سوءتغذیه و لطمه زدن به سلامت شخص می‌شود؛ به اضافه آنکه اگر مصرف این قرص‌ها ادامه یابد، باعث اختلالات گوارشی و بروز ناراحتی و عارضه در دستگاه گوارش می‌شود.

داروهای دفع‌کننده آب از بدن

گروهی از این داروها، مدر هستند و با خارج کردن مقدار زیادی آب از بدن، باعث کاهش وزن می‌شوند، ولی در سوخت چربی‌های اضافی به بدن کمکی نمی‌کنند. این داروها بسیار مضر و خطرناکند و باعث دهیدراتاسیون یا از دست دادن آب مورد نیاز بدن می‌شوند و بدن فرد را در معرض کم‌آبی قرار می‌دهند. با توجه به نقش بسیار مهم و اساسی آب در بدن، می‌توان به اثرات زیانبار و نامطلوب این قبیل قرص‌ها و داروها پی برد. این داروها باعث برهم خوردن تعادل الکترولیتی در بدن نیز می‌شوند. جالب اینکه این قبیل قرص‌ها باعث لاغری کاذب می‌شوند و فقط با کاهش آب بدن وزن را پایین می‌آورند.

داروهای مؤثر بر مرکز اشتها

برخی از این قرص‌ها بر مرکز اشتها اثر می‌گذارند و باعث بی‌اشتهایی در فرد می‌شوند. سؤال این است که چگونه ممکن است با مصرف یک قرص یا دارو (مثلاً شکلات لاغری) شخص احساس سیری کند، درحالی که به طور طبیعی پس از صرف غذای کافی احساس سیری به فرد دست می‌دهد. این داروها نیز به سلامت انسان لطمه می‌زنند، علاوه بر آنکه شخص به علت کم‌اشتهایی قادر به صرف غذای کافی و متعادل نیست که نتیجه آن، سوءتغذیه و عواقب ناگوار ناشی از آن است.

داروهای افزایش‌دهنده سوخت مواد انرژی‌زا

گروهی از این قرص‌ها با افزایش سوخت مواد انرژی‌زا، باعث کاهش وزن می‌شوند. این قبیل داروها معمولاً حاوی هورمون هستند، زیرا فقط 2 عامل باعث افزایش سوخت مواد انرژی‌زا در بدن می‌شوند؛ اول تحرک جسمی و ورزش و دوم برخی هورمون‌ها. واضح است که مصرف بی‌رویه و غیرضروری هورمون، زیانبار و خطرناک است و فقط در صورت اختلالات هورمونی باید داروهای آن تحت نظر متخصص غدد مصرف شوند.<

دارونماها

این متخصص تغذیه در مورد دارونماها می‌افزاید: >دارونماها بی‌اثرند و صرفاً اثر تلقینی دارند و از این‌رو نه فقط هیچ‌گونه عملی در کاهش وزن انجام نمی‌دهند، بلکه تحت‌تأثیر تبلیغات به شخص تلقین می‌شود که این قرص‌ها بر اشتها فرد تأثیر می‌گذارد. چنین فردی به علت تصویر ذهنی‌ای که از تبلیغات می‌گیرد، کم‌اشتها می‌شود و نمی‌تواند غذای کافی و متعادل مصرف کند که نتیجه آن، سوءتغذیه و اختلال در سلامت است. این قرص‌ها و داروها نه فقط مفید نیستند و کارایی صحیحی ندارند، بلکه به سلامت شخص لطمه‌های جبران‌ناپذیری می‌زنند، بنابراین تنها با پیروی از رژیم‌های صحیح لاغری و نیز انجام ورزش‌های مناسب و مداوم، می‌توان به‌طور اصولی، سالم و مناسب با چاقی مبارزه کرد.<دکتر راستی همچنین یادآوری می‌کند:> مصرف سرانه میوه و سبزی در کشور ما بسیار پایین و گرایش به مصرف غذاهای آماده در میان مردم و بخصوص کودکان، زیاد است.

این برنامه بد غذایی به مرور زمان چاقی را در کشور رشد داده و باعث شده است ایران در فهرست 10 کشور دارای مردمان چاق جهان قرار گیرد. این در حالی است که همه باید در مورد حفظ وزن خود بسیار دقیق و براساس برنامه‌ریزی مطلوب و اصولی عمل کنند زیرا چاقی و اضافه وزن از عوامل تأثیرگذار در ابتلا به دیابت، فشارخون، بیماری‌های قلبی و عروقی و سرطان است.<