



خدایا! چرا آب هم می‌خورم چاق می‌شم؟

چندی پیش رئیس پژوهشکده غدد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی نسبت به روند رو به رشد اضافه وزن و چاقی در کشور، حتی در کودکان و نوجوانان هشدار و آمار را ارائه داد که مشخص می‌کند، فقط در شهر تهران حدود 70 درصد افراد بالای 20 سال دارای اضافه وزن یا چاقی هستند که از پیامدهای آن افزایش موارد بیماری‌های قلبی عروقی، ابتلا به دیابت، چربی بالا و فشار خون است.

جام جم سرا: چندی پیش رئیس پژوهشکده غدد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی نسبت به روند رو به رشد اضافه وزن و چاقی در کشور، حتی در کودکان و نوجوانان هشدار و آمار را ارائه داد که مشخص می‌کند، فقط در شهر تهران حدود 70 درصد افراد بالای 20 سال دارای اضافه وزن یا چاقی هستند که از پیامدهای آن افزایش موارد بیماری‌های قلبی عروقی، ابتلا به دیابت، چربی بالا و فشار خون است.

البته عوامل مختلفی چون نداشتن تحرک روزانه، داشتن مشاغل کم تحرک، اختلالات تغذیه ای و میل به پرخوری، برخی بیماری‌ها از جمله کم کاری تیروئید، بارداری و مصرف برخی داروهای کورتونی در بروز آن موثر است. ولی در کنار همه این عوامل، ژنتیک نیز نقش بسیار پررنگی در بروز چاقی دارد تا جایی که براساس مطالعات جدید، مشخص شده که در 40 تا 70 درصد از موارد چاقی، وراثت دخیل است. این یافته‌ها مشخص کرده است که پاسخ افراد چاق در برابر رژیم‌های لاغری یا ورزش‌های گوناگون نیز با یکدیگر فرق می‌کند. به عبارت دیگر، ژن‌ها بر نحوه جذب، سوخت و ساز و ذخیره چربی در بدن ما تاثیر می‌گذارد. از این رو ممکن است فردی با خوردن غذای خاصی چاق شود ولی فرد دیگر با خوردن همان غذا چاق نشود.

دکتر زهرا مهدی زاده کاشی، متخصص ژنتیک و محقق تاثیر ژن‌ها بر چاقی در گفت و گو با جام جم در این باره می‌گوید: ژن‌ها از عوامل موثر بر برگشت چاقی پس از یک دوره رژیم غذایی سخت و لاغر شدن است.

براساس مطالعات صورت گرفته مشخص شده است که 95 درصد افراد پس از لاغر شدن، دوباره ظرف چند سال چاق می‌شوند و 41 درصد کسانی که با رژیم لاغر می‌شوند، پس از مدتی، حتی بیش از وزنی که کم کرده‌اند، دوباره اضافه وزن پیدا می‌کنند. این متخصص می‌افزاید: متأسفانه چاقی و اضافه وزن، فرد را مستعد ابتلا به مشکلات و بیماری‌های متعددی چون افزایش کلسترول و فشار خون، دیابت نوع 2، بیماری‌های قلبی عروقی، بیماری‌های مفصلی چون آرتروز، تنگی نفس و مشکلات روحی روانی ناشی از چاقی می‌کند. از این رو، مهم‌ترین اولویت افراد چاق یا دارای اضافه وزن این است که وزن خود را به حد متناسب برسانند و حفظ کنند.

نقش ژنتیک در تناسب وزن

تنوع رژیم‌های لاغری بسیار زیاد است، ولی چگونه دریابیم که کدام یک از آنها برای ما از بقیه بهتر و موثرتر است؟

دکتر مهدی زاده پاسخ می‌دهد: برای انتخاب موثرترین روش لاغری ابتدا باید دریابید که در شما ژن چاقی وجود دارد یا خیر. درواقع، با انجام آزمایش‌های خاصی روی DNA هر فرد می‌توان وجود ژن‌های خاصی که فرد را مستعد اضافه وزن یا چاقی می‌کند، مشخص کرد. در صورت وجود این ژن‌ها و ابتلا به چاقی یا اضافه وزن مشخص می‌شود که با رعایت چه نوع رژیم غذایی و کدام دسته از ورزش‌ها می‌توان بر مشکل چاقی یا اضافه وزن غلبه کرد.

دکتر سارنگ یونسی، محقق دیگری که روی تاثیر ژن‌ها بر چاقی کار می‌کند، در گفت و گو با جام جم می‌گوید: باید توجه داشته باشید که اگر فردی ژن چاقی را فقط از پدرش بگیرد، احتمال این که مبتلا به چاقی ژنتیک بشود، زیاد نیست، اما اگر این ژن را از هر دو والد دریافت کند به طور قطعی مبتلا به این نوع چاقی خواهد شد.

وی با اشاره به خدمات آزمایشگاهی برای تشخیص ژن چاقی، می‌افزاید: بررسی‌های ژنتیک برای تشخیص عامل ژنتیک چاقی در آزمایشگاه‌های خاصی در کشور ممکن است. البته هزینه‌های انجام این آزمایش‌ها زیاد (930 هزار تومان) است.

چاقی‌هایی همراه با افزایش چربی و قند خون

دکتر مهدی زاده با اشاره به این که پنج ژن وجود دارد که مسئول چاقی و اضافه وزن در افراد است، می‌افزاید: در برخی افراد، ژن چاقی به تولید نوعی پروتئین منجر می‌شود که میل زیادی برای ترکیب با اسیدهای چرب دارد، همین عامل باعث افزایش توده بدنی، چربی شکمی و کاهش متابولیسم در موقع استراحت می‌شود. میزان تری‌گلیسیرید خون افراد دارنده این نوع ژن، حتی در هنگام ناشتا بودن نیز افزایش می‌یابد که این مساله آنان را مستعد ابتلا به دیابت نیز می‌کند.

وی تاکید می‌کند: در چنین شرایطی باید از مصرف اسیدهای چرب اشباع پرهیز و بیشتر از اسیدهای چرب غیراشباع بخصوص امگا استفاده شود. به علاوه رژیم‌های غنی از کربوهیدرات بویژه سبزیجات، نان و غلات کامل نیز به چنین افرادی توصیه می‌شود. در صورت رعایت رژیم کم کربوهیدرات، احتمال کاهش وزن در این افراد افزایش می‌یابد. همچنین انجام 60 تا 90 دقیقه پیاده روی قبل از صرف غذا برای کاهش چربی خون و کاهش وزن نیز تا حدودی سودمند خواهد بود.

قوی‌ترین ژن عامل چاقی

به گفته دکتر یونسی، از میان پنج نوع ژن عامل چاقی، ژنی که قوی‌ترین عامل ارثی خطرناک چاقی به شمار می‌رود، به کاهش حس سیری و در نتیجه افزایش دریافت کالری در افراد منجر می‌شود. ورزش و رژیم غذایی در خنثی کردن تاثیر این ژن تاثیرگذار است. به علاوه استفاده از رژیم پر پروتئین به کاهش اثر این ژن و کاهش وزن منجر می‌شود.

وی می افزایش: استفاده از غذاهایی که میزان اسید چرب غیراشباع و ترانس کمی دارد مانند غذاهای دریایی، میوه ها، سبزیجات، بویژه گوجه فرنگی، غلات سبوس دار، مغزها و دانه ها و نیز داشتن فعالیت فیزیکی شدید مانند دویدن به مدت 30 دقیقه روزانه در کاهش وزن افراد دارنده ژن فوق موثر است.

ژن عامل چاقی در کودکان

به گفته دکتر مهدی زاده، در کودکان ناقل ژن چاقی، میزان ریزه خواری زیاد است و در صورت کم تحرکی یا بی حرکتی، احتمال چاقی نیز در آنان بیشتر می شود. ناقلان این ژن در کنترل اشتها و اجتناب از ریزه خواری نیز مشکل دارند، اما با افزایش تعداد وعده های غذایی، افزایش تحرک و فعالیت جسمی می توان تاثیر این ژن را کاهش داد. دکتر یونسی نیز تاکید می کند: بررسی ژنتیک در کودکان چاق بهتر است در سنین شش تا هشت سالگی صورت بگیرد، زیرا در این سنین با بهره گیری از برنامه غذایی و تحرکی متناسب طی دو سال می توان اثر ناشی از ژن را برای همیشه در فرد مهار کرد. البته اثر بخشی برنامه پیشنهادی برای مقابله با چاقی باید با همکاری یک متخصص تغذیه و در مواردی یک روانپزشک و همراهی دیگر اعضای خانواده صورت بگیرد.

توصیه های عمومی برای تنظیم وزن

– مراقب میزان خوردن و فعالیت فیزیکی روزانه خود باشید.

– به میزان معادل وزن بدن تان، آب بنوشید. به طور مثال اگر وزنتان 75 کیلوگرم است باید حدود 9 لیوان آب در روز بنوشید.

– حداقل هشت ساعت طی شب بخوابید. مطالعات نشان داده است که خوابیدن کمتر از 5 / 7 ساعت در روز باعث افزایش وزن و پروسه کاهش وزن مشکل تر می شود.

– از مصرف جایگزین های مصنوعی شکر خودداری کنید. مواد قندی مصنوعی در متابولیسم بدن آن را با شکر طبیعی اشتباه گرفته و باعث افزایش سطح انسولین و کاهش قند خون می شود که در نتیجه آن احساس گرسنگی بیشتری می کنید.

– مصرف نمک را محدود کنید.

– استرس تان را کنترل کنید.