

زنان ایرانی چاق‌تر می‌شوند

مطالعات جهانی که در سال‌های ۲۰۰۵، ۲۰۱۰ و ۲۰۱۴ منتشر شده، نشان می‌دهد که اضافه وزن در زنان ایرانی روندی رو به افزایش داشته است.



مطالعات جهانی که در سال‌های ۲۰۰۵، ۲۰۱۰ و ۲۰۱۴ منتشر شده، نشان می‌دهد که اضافه وزن در زنان ایرانی روندی رو به افزایش داشته است.

در حالی که در سال ۲۰۰۲ حدود ۵۵/۸ درصد زنان ایرانی مبتلا به چاقی بودند، این آمار تا ۳ سال بعد یعنی ۲۰۰۵ به ۵۷/۸ درصد و در سال ۲۰۱۰ به ۶۰/۳ درصد رسید.

اما بر اساس آمار مربوط به سال ۲۰۱۳ حدود ۶۳/۳ درصد زنان ایران از چاقی رنج می‌برند، یعنی در کمتر از ۱۱ سال تعداد زنان چاق در ایران حدود ۷/۵ درصد افزایش داشته، در حالی که این آمار در همین مدت درباره مردان ایرانی ۲/۷ درصد بوده است. الگوی چاقی زنان و مردان در ایران مانند سایر کشورهای در حال توسعه است. مردان در کشورهای توسعه‌یافته چاق‌تر از زنان هستند، در حالی که در کشورهای در حال توسعه مسئله کاملاً برعکس است.

مطالعات اخیر نشان می‌دهد که ۱/۲ میلیارد نفر معادل یک چهارم جمعیت جهان دچار بیماری چاقی یا اضافه وزن هستند. چاقی در میان کودکان در ۳ دهه اخیر سریع‌تر از بزرگسالان رو به افزایش است، در حالی که حدود نیمی از ۷۰۰ میلیون نفر چاق جهان فقط در ۱۰ کشور جهان زندگی می‌کنند. در برخی کشورهای اقیانوسیه و خاورمیانه مانند ساموآ، میکرونزی، کویت و قطر اکثریت زنان از چاقی رنج می‌برند. پروفیسور امانوئلا گاکیدو سرپرست این پروژه معتقد است که چاقی خطر بزرگی برای سلامت جهانیان است که مانند مشکلات قابل مقایسه دیگر از جمله سیگار و سوءتغذیه در دهه‌های اخیر کاهش نیافته است.

ارزیابی‌های جهانی و منطقه‌ای کشورها در مورد چاقی و اضافه وزن کودکان و بزرگسالان از سال‌های ۱۹۸۰ تا ۲۰۱۳ انجام شده است. یافته‌های کلی در این پژوهش موسسه لنست نشان می‌دهد که بین سال‌های ۱۹۸۰ تا ۲۰۱۳ نسبت شاخص توده بدن (BMI) در بزرگسالان از ۲۵ کیلوگرم یا بیشتر ۲۸/۸ تا ۳۶/۹ درصد در مردان و ۸/۲۹ تا ۳۸ درصد در زنان افزایش داشته است. همچنین در این ۳۳ سال در کشورهای توسعه‌یافته چاقی و اضافه وزن کودکان و نوجوانان افزایش ۸/۲۳ درصدی در پسران و ۶/۲۲ درصدی در دختران داشته است.

در کشورهای در حال توسعه از ۸/۱ درصد به ۱۲/۹ درصد در پسران و از ۸/۴ به ۱۳/۴ درصد در دختران افزایش داشته است. البته از سال ۲۰۰۶ روند چاقی در کشورهای در حال توسعه کندتر شده است. چاقی چالش قرن حاضر و نکته قابل توجه این است که در این ۳۳ سال نه تنها چاقی افزایش یافته بلکه هیچ گزارشی از موفقیت در کنترل چاقی در هیچ کجای دنیا گزارش نشده است. همبستگی باعث شده که نیاز به اقدام جهانی، ملی، منطقه‌ای، به نظر برسد. چاقی فرهنگی ایرانی‌ها

در سال ۱۹۸۸ ایران یکی از ۷ کشوری بود که بیشترین میزان چاقی را در کودکان داشت. در حال حاضر ۸ میلیون ایرانی با این سندروم زندگی می‌کنند. یکی از دلایل چاقی در ایران گسترش شهرنشینی است. بر اساس تحقیقی، در سال ۲۰۰۵ ساکنان شهرها به طور میانگین در سال ۴۲ لیتر نوشابه‌های گازدار مصرف می‌کردند. همچنین ۴۰ درصد کربوهیدرات، ۳۰ درصد چربی و ۴۰ درصد غذایی بیشتر از نیاز روزانه مصرف می‌کردند. دسترسی فراوان به غذاهای فست‌فود و هله هوله در کنار سبک زندگی بدون تحرک روند چاقی را در میان ایرانی‌ها افزایش داده است. سایر عوامل چاقی ایرانی‌ها گسترش فناوری و مصرف بیش از اندازه برنج و نان است. دلیل چاقی کودکان در میان خانواده‌های با درآمد متوسط این است که آنها معتقدند که بچه با بزرگ‌شدنش وزنش به مرور کمتر می‌شود.

آمار چاقی و اضافه وزن در ایران

ایران در سال‌های	زنان (درصد)	مردان (درصد)
۲۰۰۲	۵۵.۸	۴۷.۳
۲۰۰۵	۵۷.۸	۴۸.۵
۲۰۱۰	۶۰.۲	۴۸.۵
۲۰۱۳	۶۳.۳	۴۹.۴