

افزایش چاقی و اضافه وزن در خانواده های ایرانی

رئیس مرکز تحقیقات غدد درون ریز و متابولیسم کشور، گفت: ابتلا به چاقی و اضافه وزن در خانواده های ایرانی رو به افزایش است.



رئیس مرکز تحقیقات غدد درون ریز و متابولیسم کشور، گفت: ابتلا به چاقی و اضافه وزن در خانواده های ایرانی رو به افزایش است. فریدون عزیزی در گفت و گو با ایرنا، یادآور شد: در ایران غذاهای سنتی با غذاهای غربی مخلوط شده‌اند به نحوی که مصرف سرانه برنج و همچنین مصرف نان بیشتر از خیلی از کشورهای دنیا است.

رئیس مرکز تحقیقات غدد درون ریز و متابولیسم، گفت: یکی از باورهای غلطی که وجود دارد این است که مردم تصور می‌کنند اگر چربی را از غذا حذف کنند، دیگر چاق نمی‌شوند در حالی که مواد غذایی دیگری همچون نشاسته را جایگزین چربی می‌کنند. عزیزی ادامه داد: در کشور ما مصرف انرژی بیشتر بر فعالیت کمتر غالب است، به عنوان مثال ما نیم ساعت پیاده‌روی تند می‌کنیم و کالری می‌سوزانیم اما بعد از پیاده‌روی یک عدد موز می‌خوریم و با این کار تمام کالری سوزانده‌شده را برمی‌گردانیم. وی با بیان اینکه در کشور زنان چاق تر از مردان هستند، گفت: اماکن مناسبی برای فعالیت بدنی زنان وجود ندارد بنابراین، عامه زنان ما دارای فعالیت بدنی مناسبی نیستند.

عزیزی افزود: نتایج مطالعات مرکز تحقیقات غدد درون ریز در تهران نشان می‌دهد که چاقی مفرط در زنان 35 درصد و در مردان 15 درصد است، یعنی وزن طبیعی مردان دو برابر بیشتر از زنان است.

رئیس مرکز تحقیقات غدد درون ریز توضیح داد: بر اساس مطالعات انجام شده در تهران، شیوع چاقی شکمی در زنان 67 درصد و در مردان 33 درصد است.

این مقام مرکز غدد درون ریز کشور با اشاره به اینکه بر اساس نتایج مطالعات مرکز قند و لیپید تهران، در دختران 13.3 درصد و پسران 12.6 درصد اضافه وزن و چاقی وجود دارد، گفت: حدود 20 درصد کودکان و نوجوانان دچار اضافه وزن و چاقی هستند و این آمار به شدت در حال افزایش است.

عزیزی تصریح کرد: افزایش عادات نادرست غذایی همچون استفاده از موادی مثل پفک، نوشابه، غذاهای آماده و غیره در چاقی کودکان و نوجوانان موثر است.