

## چاقی و عوامل مؤثر بر آن

بیماری چاقی عبارت است از شرایطی که چربی بدن اضافی به صورت وسیعی انباشته شده و می‌تواند با اثری زیان بار بر سلامتی، موجب کاهش میانگین طول عمر و افزایش مشکلات مربوط به سلامتی گردد. مردم می‌دانند زمانی که شاخص توده بدن (BMI) شاخصی که با تقسیم کردن وزن شخص بر حسب کیلوگرم بر توان دوم قد وی بر حسب متر، از ۳۰ بیشتر شود، آن فرد چاق محسوب می‌شود. چاقی بیشتر به وسیله ترکیب بیش از اندازه انرژی غذایی ورودی، تحرکات بدنی کم، و استعداد ژنتیکی، ایجاد می‌شود رژیم غذایی و تمرینات ورزشی راه حل‌های اصلی چاقی می‌باشند. و مرض چاقی، با افزایش شیوع در بزرگسالان و کودکان، یکی از عمده ترین علل قابل پیشگیری مرگ و میر در سرتاسر جهان می‌باشد و صاحب نظران آن را به عنوان یکی از جدی ترین مشکلات سلامت عمومی در قرن بیست و یکم می‌دانند. مرض چاقی در بسیاری از مناطق مدرن جهان، مخصوصاً در جهان غرب به عنوان مشکل عمده سلامتی شناخته می‌شود؛ با این وجود در گذشته در بسیاری از موارد چاقی به عنوان سمبول توانگری و باروری شناخته می‌شده است و هم اکنون نیز در برخی نقاط این عقیده وجود دارد.

### علت‌ها:

در سطح فردی به نظر می‌رسد که ترکیبی از دریافت انرژی غذایی بیش از حد و کمبود فعالیت بدنی دلیل

اغلب موارد چاقی است. از سوی دیگر، به نظر می‌رسد که افزایش نرخ چاقی در سطح اجتماعی به دلیل غذاهای کاملاً در دسترس و خوش‌طعم و وابستگی بیشتر به خودرو، و خطوط تولید ماشینی می‌باشد. مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۶ انجام شد، ده عامل احتمالی مؤثر بر افزایش چاقی علاوه بر دو عامل بالا، در دوران اخیر را شناسایی کرده است: (۱) خواب ناکافی، (۲) مختل کننده‌های غدد درون‌ریز مانند آلوده کننده‌های محیطی که در سوخت و ساز چربی دخالت می‌کنند، (۳) کاهش در دمای محیط، (۴) کاهش میزان دخانیات، زیرا استعمال دخانیات اشتها را کم می‌کند، (۵) افزایش استفاده از داروهایی که می‌تواند موجب اضافه وزن شود (مثلاً آرام بخش‌ها)، (۶) رشد نسبی نژاد و گروه‌های سنی که سنگین وزن تر هستند، (۷) بارداری در سنین بالاتر (که ممکن است موجب استعداد چاقی در بچه‌ها شود)، (۸) فاکتورهای خطر ژنتیک که با گذر نسل‌ها منتقل می‌شوند، (۹) انتخاب طبیعی برای BMI بالاتر، و (۱۰) جفت‌گزینی یا انتخاب همسران چاق که منجر به افزایش افراد چاق در جمعیت می‌شود.



## ترکیب غذایی و تأثیر آن بر چاقی

- چربی رژیم: رژیم‌های با مقادیر بالای چربی خطر ایستلا به چاقی را افزایش می‌دهند مطالعات نقش چربی را در ایجاد چاقی نشان داده است. چون افراد تمایل به خوردن وزن ثابتی از غذا، خواه پر چرب و خواه کم چرب را دارند، به نظر می‌رسد رژیم‌های پرچرب خطر اضافه وزن را افزایش می‌دهند. بررسی وزن بدن و چربی مصرفی نشان داده که هر چه چربی خوراکی بیشتر باشد وزن بدن بالاتر است. ۲- تراکم انرژی: تمییز تأثیر چربی رژیمی روی انرژی دریافتی از تأثیر تراکم انرژی، دشوار است. چون غذاهای پرچرب تر (۹ کیلوکالری در هر گرم) نسبت به کربوهیدرات و پروتئین (۴ کیلوکالری در هر گرم)، انرژی بیشتری تولید می‌کنند. در کل، غذاهای متراکم از انرژی خیلی لذیذند اما خیلی سیر کننده نیستند بنابراین به آسانی، زیاد مصرف می‌شوند. ۳- شکر و قند: شکر اغلب در ایجاد چاقی دخالت دارد. یافته‌ای نشان داده که دریافت زیاد شکر باید همراه با دریافت پایین چربی و کاهش انرژی دریافتی باشد. با این حال، محصولات تصفیه شده، با شکر بالا و آب کم، تراکم انرژی بالایی دارند و می‌توانند دریافت غذایی را بیشتر کنند. مصرف سطوح بالای شکر، به خصوص در نوشیدنی‌ها می‌تواند روی دریافت غذایی و افزایش احتمال ایجاد چاقی اثرگذار باشد.



## چاقی ≠ سلامتی

شبکه بهداشت و درمان شهرستان نی ریز

معاونت غذا و دارو

با همکاری دکتر عباس یوسفی نژاد متخصص

تغذیه

بهار ۱۳۹۳

قابل توجه عموم مردم

هفته سلامت مبارک باد

### تأثیرات قبل از تولد:

فاکتورهای محیطی ممکن است خیلی زود بر وزن آینده بدن اثر گذارند. مطالعات زیادی نشان داده‌اند که در مردان و زنانی که کوچک و کمتر از وزن طبیعی به دنیا می‌آیند، احتمال اینکه در آینده BMI و نسبت دور کمر به دور باسن بزرگتری داشته باشند بیشتر است. همچنین دیابت و سیگار کشیدن مادر باعث افزایش خطر اضافه وزن در کودکی و بزرگسالی می‌گردد.

### تغذیه با شیر مادر:

مطالعات نشان می‌دهند تغذیه با شیر مادر در نوزادی، فرد را در برابر چاقی محافظت می‌کند. حتی اگر اثر شیر مادر روی چاقی آینده فرد کوچک باشد، اثرات سلامت عمومی آن می‌تواند خیلی زیاد باشد. همچنین مادرانی که به نوزادان خود شیر می‌دهند، اضافه وزن کمتری دارند.

### Reference:

Poulain M, Doucet M, Major GC et al (April 2006). "The effect of obesity on chronic respiratory diseases: pathophysiology and therapeutic strategies". CMAJ 174 (9): 1293-9.

Kushner, Robert (2007). Treatment of the Obese Patient (Contemporary Endocrinology). Totowa, NJ: Humana Press. p. 158. ISBN 1-59745-400-1. Retrieved April 5, 2009.

### ۴- دریافت کربوهیدرات: کربوهیدرات رژیمی در

ایجاد چاقی دخیل است. ۵- دریافت میوه و سبزی: تکرار مصرف میوه و سبزی به طور مثبت در هر دو جنس با فعالیت فیزیکی، سیگار نکشیدن و اضافه وزن نداشتن رابطه دارد. ۶- حجم زیاد وعده غذایی: در مورد بعضی مواد غذایی و فست فودها دیده شده که حجم تولیدی بزرگتر از میزان استاندارد است که همین ایجاد کننده چاقی و اضافه وزن است. ۷- تنوع رژیمی: قبل از قرن ۲۰، شکر تصفیه شده و آرد از غذاهای تجملاتی بودند، اما امروزه غذاهای ما از مخلوطی از شکر تصفیه شده، چربی و نشاسته تشکیل شده است. مطالعات نشان داده‌اند که تنوع زیاد در شیرینی‌ها، اسنک‌ها و کربوهیدرات‌ها همراه با تنوع کمی از سبزیجات باعث افزایش طولانی مدت در انرژی دریافتی و چربی بدنی می‌شود. ۸- هزینه‌های پایین و دسترسی راحت: دسترسی راحت به غذاهای ارزان و لذیذ باعث مصرف زیاد می‌شود. در گذشته تهیه غذا نیاز به شکار، کشاورزی، پخت و پز داشته است، در حالی که امروزه تهیه این مواد راحت شده است. مطالعه‌ای نشان دهنده رابطه معکوس بین تراکم انرژی و هزینه غذا بوده، به طوری که همبرگر و سیب زمینی سرخ شده، چندین برابر ارزان‌تر از میوه و سبزیجات‌اند.

