

## چاقی چیست؟

چاقی نوعی بیماری است که با تجمع بیش از حد یا غیر طبیعی چربی می تواند سلامتی بدن را مختل کند. براساس اعلام سازمان بهداشت جهانی ، چاقی به عنوان یک بیماری همه گیر جهانی مطرح است و بیش از ۶۵۰ میلیون نفر در سراسر جهان به آن مبتلا هستند.

چاقی اختلالی است که به عوامل متعددی بستگی داشته و اغلب با بیماریهای دیگر از جمله دیابت، پرفشاری خون ، اختلالات اسکلتی عضلانی، بیماریهای قلبی ناباروری در زنان ، افسردگی و برخی سرطانها همراه است. چاقی را می توان سندرم دنیای نو دانست که شیوع آن در تمام گروههای سنی رو به افزایش است.

پیشینیان ما چاقی را "ام الامراض" یا مادر بیماریها می دانستند. امروزه با پیشرفت دانش به ویژه در زمینه پزشکی و با تقدم یافتن پیشگیری بر درمان ، مساله چاقی بیشتر مورد توجه قرار گرفته است.

## علائم چاقی :

علائم اصلی چاقی ، مقدار بیش از حد یا غیر طبیعی چربی بدن است. داشتن وزن اضافه همچنین می تواند منجر به علائم و نگرانی های دیگری از جمله:

۱. افزایش عرق کردن
۲. خستگی روزانه
۳. کمردرد و درد مفاصل
۴. اعتماد به نفس پایین و عزت نفس کم
۵. افسردگی و اضطراب
۶. و اختلال عملکرد جنسی

علاوه بر این ، چاقی می تواند منجر به سایر مشکلات سلامتی از جمله فشار خون بالا ، کلسترول بالا ، دیابت نوع ۲ و سکنه مغزی شود.

## علل چاقی :

چاقی ناشی از عدم تعادل انرژی بین کالری خورده شده و کالری مصرف شده است ، گرچه برخی از افراد نسبت به سایر افراد مستعد چاقی هستند.

### عمده ترین عوامل محیطی که به چاقی کمک می کنند عبارتند از:

۱. سبک زندگی بی تحرک

۲. مصرف قندهای اضافه

۳. زیاد غذا خوردن

۴. نداشتن خواب کافی

چاقی بعضی مواقع به دلیل یک بیماری یا یک وضعیت پزشکی مانند بیماری تیروئید ، شرایط هورمونی و ... ایجاد می شود. عوامل روانشناختی ، از جمله استرس و اختلالات خوردن نیز می توانند در چاقی نقش داشته باشند . بسیاری از داروها از جمله داروهای ضد افسردگی ، داروهای هورمونی ، داروهای ضد درد (مانند مواد مخدر) و آنتی هیستامین ها هم با کند شدن متابولیسم یا افزایش اشتها می توانند در افزایش وزن نقش داشته باشند.

### درمان اضافه وزن و چاقی

کاهش وزن هدف اصلی درمان چاقی است. تحقیقات نشان می دهد در صورت اضافه وزن یا چاق بودن ، اگر فقط ۵ تا ۱۰ درصد از وزن بدن خود را کاهش دهید ، می توانید یک تغییر شگرف در سلامت خود ایجاد کرده و خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی و دیابت نوع ۲ را کاهش دهید.

### **اولین خط درمان چاقی : رژیم های غذایی منظم و اصولی همراه با ورزش است.**

برداشتن قدم های هرچند کوچک به سمت یک سبک زندگی سالم تر ؛ مانند پخت و پز سالم، خوردن سبزیجات بیشتر و انجام پیاده روی می تواند تأثیر زیادی در کاهش وزن داشته باشد.

## پیشگیری از چاقی

مانند بسیاری از بیماری‌های مزمن، (دیابت و بیماری‌های قلبی عروقی)، چاقی نیز با یک شیوه زندگی سالم قابل پیشگیری است.

پیروی از یک رژیم غذایی متعادل و کنترل شده، تلاش برای تحرک بیشتر، پیدا کردن روش‌های سالم برای کاهش استرس و خواب کافی می‌تواند تغییرات زیادی در کنترل وزن ایجاد کند.

به‌نوش سبحانی

کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی

مسئول واحد بهبود تغذیه مرکز بهداشت