



## راهنمای کنترل وزن جهت بهبود سبک زندگی و ارتقاء سلامت

# پیشگیری از چاقی و اضافه وزن



### چاقی و اضافه وزن

**اضافه وزن** حالتی است که در آن، وزن فرد از مقدار استاندارد آن بر حسب قد تجاوز کند و چاقی حالتی است که چربی ذخیره در بدن به حد بالایی برسد که برای سلامتی فرد ایجاد خطر نماید. اضافه وزن و چاقی عوامل مهم خطر ساز و تهدید کننده بیماری های غیر واگیر از جمله سکته قلبی و مغزی، دیابت نوع ۲ و برخی سرطان ها هستند. همچنین چاقی یکی از عوامل مهمی است که در شیوع فشار خون بالا نقش به سزایی دارد.

### نمایه توده بدنی (BMI) و وزن ایده آل

نمایه توده بدنی شاخص ساده ای برای ارزیابی نسبت وزن به قد است که برای طبقه بندی چاقی و اضافه وزن در افراد بزرگسال مورد استفاده قرار می گیرد. این شاخص از تقسیم وزن بر حسب کیلوگرم بر مجذور قد بر حسب متر به دست می آید.

- ۱ نمایه توده بدنی ۱۸/۵ - ۲۴/۹ = وزن طبیعی
- ۲ نمایه توده بدنی ۲۵ - ۲۹/۹ = اضافه وزن
- ۳ نمایه توده بدنی ۳۰ - ۳۴/۹ = چاقی متوسط (چاقی درجه یک)
- ۴ نمایه توده بدنی ۳۵ - ۳۹/۹ = چاقی شدید (چاقی درجه دو)
- ۵ نمایه توده بدنی ۴۰ به بالا برابر است با چاقی خیلی شدید (چاقی درجه ۳)

### اندازه دور کمر

تعیین اندازه دور کمر، به تنهایی شاخص مهمی برای تعیین توزیع چربی شکمی و بیماری های وابسته به آن است. چربی شکمی نسبت به چربی محیطی (در منطقه باسن و ران) برای سلامتی خطر بیشتری دارد. اگر اندازه دور کمر فرد کمتر از ۹۰ سانتی متر باشد، فاقد مشکل است و اگر ۹۰ سانتی متر و بیشتر باشد، تجمع چربی شکمی زیاد محسوب می شود و دارای مشکل (در معرض خطر) است.

### علل چاقی

- ۱ کم تحرکی
- ۲ مصرف غذاهای پر انرژی مانند مواد قندی و چربی ها، پر خوری و بی علاقتی به میوه ها و سبزی ها
- ۳ بیماری هایی که سبب کاهش فعالیت می شوند مانند بیماری های استخوانی - مفصلی مثل آرتروز
- ۴ اختلال در فعالیت برخی از غدد داخلی بدن مانند کم کاری غده تیروئید
- ۵ زمینه ارثی چاقی

## عوارض چاقی و اضافه وزن

چاقی یکی از علل مهم مرگ و میر و ابتلا به بیماری های مزمن است. خطر نسبی مرگ و میر در افراد چاق در مقایسه با افراد لاغر تقریباً ۲ برابر است. چاقی عامل مهمی برای ابتلا به بیماری های زیر است:

### ۱ بیماری های قلبی

چاقی باعث بروز مشکلات قلبی نظیر بزرگ شدن قلب، نارسایی قلبی و تجمع مایعات در بافت های بدن، به خصوص در پا، ریه، شکم و سینه قلبی می شود.

### ۲ افزایش فشار خون

فشار خون بالا در افراد چاق ۲-۶ برابر بیشتر از افرادی است که اضافه وزن ندارند. چاقی های مرکزی یعنی چاقی هایی که در قسمت شکم متمرکز است (چاقی نوع مردانه) در ایجاد فشار خون بالا اهمیت بیشتری دارند. هر چه وزن شما بیشتر شود، بافت چربی شما نیز بیشتر می شود. این بافت برای زنده ماندن نیاز به اکسیژن و سایر مواد غذایی دارد که باید توسط جریان خون تأمین شود. هر چه نیاز به اکسیژن و مواد مغذی بیشتر شود، حجم خون و مقدار فشاری که روی سیستم گردش خون وارد می شود، افزایش می یابد و هر چه حرکت خون در سیستم گردش خون بیشتر شود، فشار بیشتری بر دیواره سرخرگ های شما وارد می شود.

### ۳ افزایش قند خون یا دیابت

چاقی عامل اصلی ایجاد دیابت نوع ۲ است، زیرا افزایش چربی باعث افزایش مقاومت بدن به اثر هورمون انسولین می شود. لذا این هورمون نمی تواند با مقادیر طبیعی قبلی، وظیفه خود را که کنترل قند خون است، به درستی انجام دهد و قند خون بالا می رود که خود یکی از عوامل خطر مهم برای سلامتی فرد است.

### ۴ درگیری عروق مغزی به صورت سکته مغزی

چاقی باعث تصلب شرایین و رسوب چربی در جدار سرخرگ ها می شود که می تواند سرخرگ های مغزی را نیز درگیر کند و باعث تنگ شدن عروق مغزی شود. حالا اگر لخته خونی در این عروق باریک ایجاد شود، می تواند به طور ناگهانی باعث انسداد جریان خون به منطقه ای از مغز شما شده و منجر به سکته مغزی گردد.

### ۵ اختلال در چربی های خون

رژیم های غذایی که دارای مقدار زیادی چربی های اشباع شده مثل گوشت قرمز یا غذاهای سرخ شده هستند، می توانند علاوه بر ایجاد چاقی، باعث بالا رفتن کلسترول بد خون شوند. چاقی همچنین باعث پایین آمدن سطح کلسترول خوب خون و بالا رفتن سطح تری گلیسیرید خون می شود. تری گلیسیریدها بیشترین میزان چربی در غذاهای شما و همچنین بیشترین درصد چربی در بدن شما را شامل می شوند و در طولانی مدت اختلال در سطح چربی های خون، باعث تصلب شرایین می شود.

### ۶ درگیری کیسه صفرا

به علت تجمع چربی اضافی در بدن افراد چاق، کلسترول بیشتری نیز در بدن آنها وجود دارد که این کلسترول اضافی می تواند در کیسه صفرا رسوب کند و باعث سنگ کیسه صفرا شود.

### ۷ سرطان ها

انواعی از سرطان ها با اضافه وزن همراه هستند که در زنان می توان به سرطان پستان، سرطان رحم، سرطان تخمدان، سرطان گردن رحم و سرطان کیسه صفرا اشاره کرد. مردان چاق نیز نسبتاً در معرض خطر بالاتری برای ابتلا به سرطان های کولون، رکتوم و پروستات هستند.

### برنامه های کاهش وزن شامل موارد زیر هستند:

- رژیم غذایی مناسب شامل رژیم کم کالری
- افزایش فعالیت بدنی و ورزش
- تغییر در سبک زندگی
- در صورت نیاز دارو درمانی
- گاهی طبق نظر پزشک معالج، انجام جراحی

