

## اضافه وزن

چاقی و اضافه وزن به افزایش بیش از حد بافت چربی در بدن گفته می شود و بطور کلی زمانی ایجاد می شود که میزان انرژی دریافتی بیش از میزان انرژی مصرفی باشد. اگرچه عوامل دیگری مانند ژنتیک، رژیم غذایی نادرست (خوردن غذاهای پر کالری و پر چرب و پر قند) کم تحرکی و مشکلات روحی (خوردن بیش از اندازه، پر خوابی و افسردگی) نیز می تواند باعث بروز چاقی گردد. چاقی علاوه بر مشکل زیبایی فرد را در خطر ابتلا به بیماری فشار خون، افزایش قند خون (دیابت)، سرطانهای مختلف، مشکل استخوانها و مفاصل و بسیاری از بیماریهای دیگر قرار می دهد. ثابت شده است حتی کاهش کمی از اضافه وزن می تواند اثر زیادی روی بهبود سلامتی داشته باشد و در بسیاری موارد این هدف با ورزش، رژیم غذایی سالم و صحیح و تغییر در عادت زندگی فرد و همچنین بهبود بخشیدن به حالات روحی روانی که فرد به سبب آنها تمایل به خوردن بیش از حد پیدا می کند، قابل دسترسی است؛ البته با تشخیص پزشکان معالج، در صورت وجود مقاومت به درمان، می توان از درمان دارویی و در مواردی که چاقی کشنده وجود دارد از درمان جراحی کمک گرفت.

### راههای محاسبه چاقی

با استفاده از روشهای زیر می توانید میزان اضافه وزن خود را محاسبه کنید ، چاق هستید یا لاغر

نمایه توده بدنی  $BMI = \text{Weight}(kg) \div \text{Height}(m)$  (BMI) اندکس توده بدنی = وزن (به کیلوگرم)  $\div$  قد  
به توان ۲ (بر حسب متر) BMI Classification 18.5 و کمتر Under Weight 18.5 تا ۲۴,۹۹  
Normal Weight 25 تا ۲۹,۹۹ Over Weight 30 تا ۳۴,۹۹ Obesity Class 1 35 تا ۳۹,۹۹  
Obesity Class 2 40 و بیشتر Morbid Obesity

با مراجعه به وب سایت های زیر می توانید با دادن قد و وزن BMI خود را محاسبه کنید.

<http://www.mayoclinic.com/health/bmi-calculator/NU0059>

<http://www.halls.md/body-mass-index/bmi.htm>

## ◀ اندازه دور کمر

ایندکس دیگری که برای ارزیابی چاقی بکار میرود اندازه دور کمر است. در ایالات متحده امریکا، اندازه دور کمر بیش از ۱۰۲ سانتی متر در آقایان، و اندازه بیش از ۸۸ سانتی متر در خانمها برای تعریف چاقی شکمی به کار برده می شوند. در اروپا حداکثر اندازه استاندارد برای دور کمر در مردان ۹۴ سانتی متر و در خانمها ۸۰ سانتی متر در نظر گرفته می شود. حداکثر عدد طبیعی پیشنهاد شده برای آسیای جنوبی و چین، ۹۰ سانتی متر برای آقایان و ۸۵ سانتی متر برای خانمها، می باشد. برای اندازه گیری اندازه دور کمر، متر می بایست در یک راستا، در میانه محدوده بین دنده آخر و استخوان لگن قرار گیرد. که معمولاً اندازه دور کمر بالای ناف محسوب میشود.

## ◀ انواع چاقی

تجمع چربی در بدن افراد متفاوت میباشد. در چاقی سیبی شکل چربی بیشتر در بالا تنه و دور شکم ذخیره میشود، و در چاقی گلابی شکل یا محیطی در باسن و ران این تجمع دیده می شود. بنظر شما کدام نوع چاقی خطرات بیشتری برای سلامتی دارد سیب یا گلابی؟ مطالعات نشان داده اند که چاقی سیبی (شکمی یا احشایی) با افزایش ریسک بیماریهای قلبی و عروقی همراه می باشد. چربی دور شکم با ترشح هورمونها و مواد التهابی همینطور با آزاد کردن اسیدهای چرب به جریان خون در ایجاد بیماریهای فوق نقش دارد. میزان چربی احشایی بطور مستقیم با محیط دور کمر مرتبط می باشد.

## ◀ علل بروز چاقی

- **افزایش سن:** از علل افزایش چاقی افزایش سن می باشد. با افزایش سن (حدوداً بعد از ۴۰ سالگی) بدلیل کاهش متابولیسم بدن بعد از ۴۰ سالگی متابولیسم (سوخت و ساز) بدن در نتیجه میزان کالری لازم روزانه کاهش پیدا می کند. بیشتر افراد می گویند میزان غذای دریافتی و همچنین میزان فعالیتشان نسبت به گذشته تغییری نکرده است. اما افزایش وزن بدن پیدا کرده اند. بنابر این بعد از سن حول و حوش ۴۰ سالگی جهت ثابت ماندن وزن و چاق نشدن باید میزان غذای مصرفی کاهش و یا میزان فعالیت بدنی افزایش پیدا کند.
- **جنس:** سرعت متابولیسم پایه در مردان بیش از زنان است. مردان توان عضلانی بیشتری دارند. بنابراین سرعت متابولیسم پایه (میزان سوخت و ساز) و در نتیجه میزان کالری لازم برای انجام فعالیتهای پایه در مردان بیش از زنان است و بنابر این چاقی در زنان بیش از مردان می باشد.

- **میزان فعالیت:** فعالیت فیزیکی و ورزش نه تنها باعث کاهش اشتها در افراد چاق می شود بلکه توانایی بدن در سوخت و ساز و مصرف نمودن مواد خصوصاً چربیها را افزایش می دهد. مهمترین علت بروز چاقی در سالهای اخیر کاهش فعالیت فیزیکی بوده است.
- **اختلالات غذایی:** خوردن زیاد از هر نوع ماده غذایی می تواند باعث چاقی گردد. در سالهای اخیر در دسترس بودن غذاهای پرچرب و آماده به همراه کم شدن فعالیت فیزیکی باعث کاهش کالری مورد نیاز افراد شده و بزرگترین عامل رشد ناگهانی محسوب می شود. عادات بد غذایی در میان اختلالات مختلف تغذیه ایی از اهمیت زیادی برخوردار است. به گونه ای که اگر شخص علاوه بر نیاز روزانه اش حتی یک نان سوخاری (که کالری بسیار کمی دارد) بخورد بعد از ۲۰ سال ۱۵ کیلوگرم اضافه وزن پیدا می کند.
- **داروها:** داروهای زیر می تواند منجر به افزایش وزن شوند. کورتون و داروهای ضد بارداری می توانند مستقیماً باعث چاقی شود. داروهای ضد افسردگی و ضد اضطراب با ایجاد خواب آلودگی و بی تحرکی سبب کاهش مصرف انرژی و در نتیجه منجر به چاقی می گردند.
- **عوامل ژنتیکی:** بسیاری از عوامل هورمونی و عصبی که روی تنظیم وزن طبیعی افراد اثر می گذارد بصورت ژنتیکی تعیین و تنظیم می شود. (مسیری که توسط آن میزان تغذیه و سیری تنظیم می گردد). اختلالات کوچک در این مسیرها مشخصاً باعث افزایش وزن می شود. تعداد و اندازه سلولهای چربی ، توزیع ناحیه ای چربی و حتی سرعت متابولیسم پایه توسط ژنها تعیین می گردد. نقش ژنها در ایجاد چاقی ۵۰ تا ۷۰ درصد تخمین زده شده است.

## ◀ عوارض چاقی

بیماران چاق مستعد ناتوانایی های فیزیکی، روانی و اجتماعی هستند. این بیماری بجز مشکلات زیبایی با بیماریهای مختلفی همچون دیابت (مرض قند)، فشارخون بالا، چربی خون، دردهای مفصلی، مشکلات تنفسی و ایست تنفسی در خواب، بیماریهای تخریبی مفصلی، افزایش اوره خون و بیماریهای ریوی و قلبی عروقی به همراه گزارشهایی از سرطان (رحم، پستان، روده بزرگ، کیسه صفرا، تخمدان، کولون و پروستات)، سنگ کیسه صفرا، پرمویی، نازایی، اختلال در قاعدگی، استرس و فراموشی همراه می باشد؛ آمار نشان می دهد که حدود ۱۰٪ هزینه بهداشت و درمان در بسیاری از کشورها به چاقی و بیماریهای ناشی از آن اختصاص دارد. گزارشها همچنین حاکی از این موضوع می باشند که در آمریکا ۲۸۰۰۰۰ نفر در سال بعلت چاقی و بیماریهای آن جان خود را از دست می دهند. نقش چاقی در بیماریهای مختلفی که در محور توجه نظام سلامت در جهان است باعث شده است سازمان جهانی بهداشت، چاقی را یکی از ده عامل خطر مهم بیماریهایی بداند که موجب مرگ و میر می شوند. مسئولان نظام سلامت در ایران بااهمیت اضافه وزن و چاقی مواجه شده و این موضوع به دغدغهی آنها نیز تبدیل شده است. می دانیم که عوامل مختلفی در پدیدآیی اضافه وزن نقش داشته و چاقی آثار مختلفی را بر جا می گذارد.