

چاقی

مرور کلی



آیا شما دچار اضافه وزن و یا چاقی هستید؟ اگر جواب مثبت است بدانید که دچار یک بیماری با عوارض وخیم می باشید. چاقی چیزی بیش از یک مشکل زیبایی است. اضافه وزن شما را در خطر ابتلا به پر فشاری خون و سایر مشکلات دیگر قرار میدهد. تخمین زده میشود که سالانه در کشور آمریکا ۳۰۰/۰۰۰ مرگ در ارتباط با چاقی رخ می دهد. ثابت شده است حتی کاهش کمی از اضافه وزن میتواند 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 قابل دسترسی است ولی در صورتی که افراد به این تغییرات روش زندگی پاسخ مناسبی ندهند، میتوان با تجویز دارو و حتی در موارد خاص با عمل جراحی برای کاهش وزن اقدام کرد .

علل چاقی : چاقی چیزی نیست جز افزایش غیر طبیعی نسبت چربی در بدن. پزشکان برای تعریف چاقی از شاخص توده برییا BMI استفاده می کنند که این شاخص از تقسیم وزن برحسب کیلوگرم برحاصل ضرب قد بر حسب متر در خود بدست می آید برای مثال فردی با قد ۱۷۵ cm و وزن ۱۰۵ کیلوگرم BMI حدود ۳۴ خواهد داشت .

$$34/3 = BMI =$$

تقسیم بندی افراد بر حسب BMI بصورت زیر است :

طبقه بندی مقدار BMI

کمبود وزن کمتر از ۲۰

وزن طبیعی ۲۵ - ۲۰

اضافه وزن ۳۰ - ۲۵

چاقی ۴۰ - ۳۰

بسیار چاق بیش از ۴۰

وزن اصولاً از تعادل بین مقدار کالری دریافتی توسط غذا و مصرف کالری برای فعالیتهای روزانه تعیین میشود. اگر شما کالری بیشتر از مقداری که مورد نیاز دارید را مصرف کنید، دچار اضافه وزن خواهید شد. بدن شما انرژی زیادی که مصرف کرده اید ولی نیاز ندارید را بصورت چربی ذخیره می

کند. چربی یکی از اشکال ذخیره انرژی در بدن است و همچنین بعنوان یک عایق در زیر پوست شما انجام وظیفه میکند و در حقیقت مقداری چربی برای انجام این گونه وظایف مورد نیاز است ولی ازدیاد آن از حد معین میتواند با سلامتی شما تداخل داشته باشد.

bbums.ac.ir

عوامل خطر :

عواملی که باعث افزایش خطر چاقی در شما میشوند عبارتند از :

رژیم غذایی: مصرف مرتب غذاهای پر انرژی مثل غذاهای چرب و یا غذاهای آماده (Foods Fast) و همچنین نوشیدنیهای که پر از قند و انرژی می باشند، شیرینی ها و یا دسر همراه با انواع سس می تواند باعث افزایش وزن شود.



کم تحرکی : افراد کم تحرک بخاطر اینکه کالری مصرفی خود را نمی سوزانند و فعالیتی برای سوختن انرژی ندارند مستعد چاقی هستند .

عوامل روانشناختی : بعضی افراد از پر خوری برای تطابق با مشکلاتی مثل استرس و یا احساس کسلی استفاده میکنند .

ژنتیک: اگر یک یا هر دو والد شما چاق هستند، شما شانس بیشتری برای چاق شدن دارید. ژنها ممکن است بر مقدار ذخیره چربی در بدن و

همچنین توزیع چربی در بدن نقش داشته باشند. البته داشتن این ژنها به این معنی نیست که حتماً چاق خواهید شد، بلکه عوامل محیطی مساعد نیز باید برای بروز این ژنها وجود داشته باشند.

چه موقع نیاز به مشورت پزشکی دارید؟

چطور باید متوجه شوید که نیاز به کاهش وزن برای حفظ سلامتی خود دارید. برای پاسخ به این سؤال استفاده از دو شاخص به شما کمک می کند.

۱- شاخص توده بدنی یا BMI :

همانطور که قبلاً اشاره شد BMI بین ۲۵-۲۰ نشان می دهد شما وزن مناسب برای قد خود دارید و چربی اضافه که سلامتی شما را تهدید کند ندارید. اما BMI بین ۳۰-۲۵ نشان می دهد که شما دچار اضافه وزن بوده و BMI بالای ۳۰ نشان دهنده چاقی شما است که در این موارد باید برای کاهش وزن و تأمین سلامتی خود با پزشک خود مشورت کنید.

۲- اندازه دور کمر



افرادی که چربی را بیشتر بدور کمر خود ذخیره می کنند (بالا تنه) بعنوان افراد سیب شکل و آنهایی که چربی را بیشتر در پائین تنه خود (باسن، رانها و لگن) ذخیره می کنند بعنوان افراد گلابی شکل معروف می باشند. بیاد داشته باشید از نظر سلامتی بهتر است شما به شکل گلابی باشید تا سیب. چاقی سیب شکل بیشتر در مردان و نوع گلابی شکل آن بیشتر در زنان دیده می شود و برای همین است که در وزن برابر زن و مرد، زنها کمتر دچار عوارض چاقی می شوند زیرا چاقی آنها

بیشتر مربوط به پائین تنه می باشد. چاقی سیب شکل باعث تجمع چربی بدور ارگانهای شکمی مثل روده ها می شود که خطر بالاتری برای ایجاد مشکلات وخیم سلامت در فرد ایجاد میکند. بیاد داشته باشید که حداکثر دور کمر برای مردان ۱۰۰ cm و زنان ۸۷/۵cm می باشد و اگر دور کمر شما از این مقادیر بالاتر است (که نشان دهنده چاقی سیبی شکل خطر ناک است) باید به پزشک برای کاهش وزن مراجعه کنید.

هنگام مراجعه به پزشک برای توضیح مشکل چاقی خود صادق باشید. مقادیر غذائی که می خورید، میان وعده ها، نوع غذاها ... همگی را بدرستی و دقت بیان کنید. همچنین اگر مشکلات دیگری دارید که بنظر به چاقی مربوط می شوند مثل پرفشاری خون، کلسترول بالا، دیابت و یا التهاب مفاصل و ... آنها را نیز به پزشک خود اطلاع دهید و بدانید که با کاهش وزن قسمت مهمی از مشکلات بالا نیز رفع خواهد شد.

غربالگری و تشخیص

پزشک شما می تواند تعیین کند که آیا شما نیاز به کاهش وزن دارید و یا نه، اگر نیاز دارید، به چه مقدار باید وزن خود را کاهش دهید. علاوه بر BMI و دور کمر و اندازه گیری آنها، پزشک تاریخچه پزشکی شما را بررسی خواهد کرد و از مسائلی مثل کشیدن سیگار، مصرف الکل و یا سطح استرس در زندگی شما سوالاتی خواهد کرد زیرا این مسائل می توانند خطر و عوارض چاقی را افزایش دهند.

همچنین پزشک باید ارزیابی کاملی از وضعیت سلامت فعلی شما داشته باشد. ممکن است شما همزمان مشکلی داشته باشید که همراه با کاهش وزن باید به آن نیز توجه کافی شود.

عوارض

براستی عوارض چاقی چیست؟ کاهش وزن با تمام مرارتهای و سختی های آن چه منافعی دارد. در زیر به بعضی از عوارض مهم چاقی اشاره می شود.

۱- پرفشاری خون

هرچه وزن شما بیشتر شود بافت چربی شما بیشتر می شود این بافت نیاز به اکسیژن و سایر مواد غذائی دارد که باید توسط جریان خون تأمین شود تا زنده بماند. هر چه نیاز به اکسیژن و مواد مغذی بیشتر شود، حجم خون و مقدار بار و فشاری که روی سیستم گردش خون وارد می شود، افزایش یافته و حرکت خون بیشتر در سیستم گردش خون به معنای فشار بیشتر بر دیوارهای سرخرگهای شما می باشد. علاوه بر این مسأله چاقی باعث افزایش سطح هورمون انسولین در خون می شود که این هورمون علاوه بر اینکه باعث کنترل قند خون می شود، باعث نگهداشتن آب و نمک در رگها شده که این خود باعث افزایش حجم خون می شود. همچنین چاقی باعث افزایش تعداد ضربان قلب و کاهش ظرفیت عروق برای جابجایی خون شده که تمام این عوامل باعث پرفشاری خون می شود.

۱- دیابت

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

۲- اختلال در چربی خون

رژیمهای غذایی با چربی های اشباع شده زیاد مثل گوشت قرمز و یا غذاهای سرخ شده می توانند علاوه بر ایجاد چاقی باعث بالا رفتن کلسترول بدخون (بنام LDL) شوند و چاقی همچنین باعث پائین آمدن سطح کلسترول خوب خون (بنام HDL) و بالا رفتن سطح تری گلسیرید خون می شود. تری گلسیریدها 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 زیرا چربی های اضافه در جدار رگها رسوب می کنند. تصلب شرایین خود باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر و سکته مغزی می شود.

۳- بیماری عروق کرونر

این بیماری یکی از اشکال بیماریهای قلبی عروقی است که از رسوب چربی در جدار سرخرگهایی که به قلب خونرسانی می کنند و بنام سرخرگهای کرونر معروفند، ایجاد می شود. پس از مدتی، رسوب این چربی ها باعث تنگتر شدن دیواره داخلی عروق شده و خون کمتری به بافت قلب می رسد و کاهش خونرسانی به قلب باعث آنژین قلبی (درد قفسه سینه) می شود. انسداد کامل عروق قلبی می تواند باعث حمله قلبی شود.

۴- سکته مغزی

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

۵- سایش مفاصل (استئوآرتریت)

در افراد چاق بعلت افزایش فشار وارد بر مفاصل این افراد(خصوصاً مفاصل زانو،ران و مهره های پائین کمری) غضروف مفصلی این افراد تخریب شده و باعث ایجاد درد مفاصل و سفتی آنها می شود.

۶- توقف تنفس در خواب

خصوصاً در افراد چاقی که زیاد خور خور می کنند دیده می شود. این افراد در شب برای مدت کوتاهی دچار توقف تنفس بعلت انسداد مسیره های هوایی خود شده و مکرر در طول شب به این علت بیدار می شوند و خواب با کیفیتی در شب نداشته و در طول روز نیز بعلت اختلال در خواب شبانه خود، دچار گیجی بوده و مرتب چرت می زنند و بیشتر افراد دچار وقفه تنفسی در خواب دچار اضافه وزن بوده و گردنی بزرگ و راه هوایی باریکی دارند.

۷- سرطان

انواعی از سرطانها با اضافه وزن همراهی دارند که در زنان می توان با سرطان پستان، سرطان رحم، سرطان تخمدان، سرطان گردن رحم، سرطان کیسه صفرا اشاره کرد. در مردان نیز افراد چاق نسبتاً ریسک بالاتری برای ابتلا به سرطانهای کولون، رکتوم و پروستات دارند.

۸- بیماری کبد چرب

در اثر چاقی، چربی می تواند در ساختار کبد وارد شود و این تجمع چربی در کبد می تواند باعث ایجاد التهاب و حتی تخریب بافت کبد شود که نهایتاً به بیماری نارسائی کبدی (سیروز) دچار شوند، حتی اگر فرد همزمان از مشروبات الکلی استفاده نکند(زیرا کبد چرب و نارسائی کبدی بیشتر در افرادی است که مقادیر زیادی الکل مصرف می کنند).

۹- بیماری کیسه صفرا

بعثت اینکه افراد چاق دچار اضافه وزن مقادیر بیشتری کلسترول در بدن خود دارند، این کلسترول می تواند در کیسه صفرا رسوب کرده و ایجاد سنگ کیسه صفرا کند، همچنین کاهش وزن سریع نیز (یعنی بیش از ۱/۵ kg در هفته) باعث ایجاد سنگ کیسه صفرا می شود.

۱۰- مشکلات دیگر

چاقی با مسائل دیگر مثل نقرس و اختلالات مفاصل نیز همراهی دارد.

درمان

شاید بهترین خبر برای افراد چاق این باشد که حتی کاهش متوسطی در وزن باعث کاهش فشار خون، کاهش خطر بیماریهای قلبی عروقی و سکتته مغزی، بهبود قند خون ، بهبود علائم سایش مفاصل و وقفه تنفسی در خواب و کاهش خطر سرطان می شود.

مقدار کاهش وزنی که شما برای بهبود وضعیت سلامت به آن احتیاج دارید توسط پزشک تعیین می شود و سپس یک برنامه منظم برای رسیدن به آن هدف و از آن مهمتر نگه داشتن وضعیت مطلوب برای شما طرح ریزی می شود.

برای شروع، کاهش وزن حدود ۱۰-۵ درصد وزن فرد در نظر گرفته می شود که این بدین معنی است که یک فرد ۱۰۰ کیلوئی حدود ۱۰-۵ کیلوگرم باید وزن خود را کاهش دهد. البته این بدین معنی است که فرد در همین نقطه باید موفق شود بلکه همانطور که گفته شد این نقطه شروع است. کاهش وزن باید بطور آهسته و با یک روند ثابت(هفته ای ۱-۰/۵ کیلوگرم) ادامه یابد.

در بسیاری از افراد کاهش وزن، با رعایت یک رژیم سالم، ورزش و تغییرات رفتاری قابل حصول است البته در موارد خاص از دارو و یا جراحی هم استفاده می شود.

تغییرات رژیم غذایی برای لاغر شدن

برای یک کاهش وزن موفق، مصرف کالری کمتر ، مهمترین عامل می باشد.

مقدار کالری مورد نیاز بدن شما به چندین عامل از جمله سن و مقدار تحرک شما در طول روز بستگی دارد. باید از پزشک خود در مورد مقدار کالری مصرفی روزانه (که به کاهش، وزن کمک می کند)، مشورت بخواهید. پزشک ممکن است در این مورد شما را به یک متخصص تغذیه ارجاع دهد تا شما همراه با جزئیات کامل وعده های غذایی خود را تنظیم کنید.

بیاد داشته باشید که رژیمهایی با کاهش شدید کالری برای کاهش وزن توصیه نمی شوند زیرا علاوه بر کاهش کالری باعث کاهش مواد مغذی مورد نیاز بدن شده و برای افراد مشکلاتی در سلامتی او ایجاد می کنند مثلاً باعث علائم کمبود ویتامین می شوند.

روزه نیز برای کاهش وزن توصیه نمی شود. زیرا بیشتر وزنی که شما ابتدا در طول روز از دست می دهید، در اثر از دست دادن آب بدن شما می باشد و این برای شما مطلوب نمی باشد که مدت طولانی بدون غذا بمانید.

رژیمهای بسیار کم کالری (بصورت مایعات) وجود دارد که روزانه ۸۰۰ کالری برای بدن تأمین می کند (بجای

۲۵۰۰-۲۰۰۰ کالری در روز) اما دیده شد همانطور که کاهش وزن در این رژیمها سریع اتفاق می افتد، وزن گیری مجدد بلافاصله پس از قطع رژیم باعث بازگشت به وزن قبلی می شود. البته بعضی از رژیمهای مایع آماده در بازار وجود دارد که فقط بجای یک یا دو وعده غذایی استفاده شده و سایر وعده ها همراه مصرف بیشتر سبزی های رسیده و میوه ادامه می یابد، که این روش می تواند برای کاهش متعادل کالری مفید باشد برای کاهش وزن باید از مقدار متوسطی ماده استفاده کرد که البته کم چربی و کم کالری باشد و دستورات زیر را نیز بکار بست.

به محتوای انرژی غذایی که می خورید فکر کنید

محتوای انرژی به مقدار انرژی موجود در آن حجم از غذای مورد مصرف شما اطلاق می شود. بعضی غذاها حاوی انرژی زیادی هستند مثل مواد غذایی چرب که حتی مقدار کم آنها انرژی زیادی را وارد بدن شما می کند ولی در مقابل غذاهای با محتوای کم انرژی مثل سبزی ها و بعضی از میوه ها را شما می توانید در حجمهای زیاد مصرف کنید بدون اینکه انرژی زیادی وارد بدن شما بشود برای مثال انرژی نهفته در حجم یک قاشق غذاخوری کره معادل با حجم ۲۰ فنجان برگ کاهو می باشد. به نظر شما کدامیک در شما احساس خوردن غذای بیشتری را ایجاد می کند؟ پس غذای کم انرژی را برای رژیم غذای خود انتخاب کنید.

غذاهای طبیعی و سالم را انتخاب کنید

غذاهای طبیعی و سالم شامل : سبزی ها ، میوه ها ، غلات ، حبوبات ، ماهی ، لبنیات کم چربی و گوشت بدون چربی می باشند. پس سعی کنید با غذاها و ترکیبات مختلفی که ذکر شد خود را بطرف کاهش وزن سوق دهید و از غذاهای ناسالم و پر انرژی پرهیز کنید.

کربوهیدراتهای سالم و خوب را مصرف کنید

متخصصین تغذیه بر این باورند که بطور کلی ۴۵-۶۵ درصد کالری مورد نیاز فرد در طول روز باید از کربوهیدرات تأمین شود ولی باید از کربوهیدراتهای ساده که بدن برای تأمین انرژی از آنها زحمتی به خرج نمی دهد مثل شکر، قند و سایر شیرین کننده ها کمتر استفاده کرد و بعوض برای تأمین کربوهیدرات بدن از انواع کربوهیدراتهای با ساختمان پیچیده و پر فیبر مثل انواع نان و ماکارونی که از آرد کامل (آرد سبوسدار) درست شده و یا سایر غلات مثل جو ، جوی دو سر و ... استفاده کرد.

مصرف شیرینی ها را قطع کنید

انواع شیرینی ، شکلات ، آبنبات ، کیک ، کلوچه ، نانهای روغنی را از رژیم غذای خود حذف کنید ولی مصرف بعضی از بیسکویت های کم انرژی مثل انواع ویفر (Wafer) و یا استفاده از شربتهای با قند کم ایرادی ندارد.

کاهش چربی در رژیم غذایی

بیاد داشته باشید چون چربی در وزن برابر با پروتئین و یا کربوهیدرات، دو برابر تولید انرژی

می کند، پس برای کاهش مصرف انرژی کاهش چربی غذا یک گام اساسی است، غذاهای حاوی چربی زیاد مثل گوشت قرمز چربی دار، لبنیات پر چرب، انواع روغنها (روغن حیوانی، ذرت، ...) مارگارین، کره، مایونز، انواع نان روغنی، و غذاهای آماده (Fast Food) باید مصرف محدودی داشته باشد.

توصیه های تغذیه ای براین است که بیش از حداکثر ۳۵ در صد انرژی بدن شما از چربی تأمین می شود که از این مقدار هم باید کمتر از ۱۰ درصد آن از چربی اشباع شده باشد.

واحدهای تغذیه ای را بشناسید و خود را به آن مقید کنید

فرض کنید متخصص تغذیه به شما گفته که در روز ۶ واحد کربوهیدرات ۴ واحد سبزی و میوه، ۳ واحد گوشت مصرف کنید باید بدانید دقیقاً یک واحد گوشت معادل چه مقدار گوشت (یا از نظر وزن یا از نظر حجم) می باشد. بیاد داشته باشید که واحدهای تغذیه ای معمولاً کوچکتر از آن هستند که شما فکر می کنید و برای یک رژیم غذایی صحیح باید این واحدها را بشناسید.

کالری غذائی را که می خورید محاسبه کنید

برچسب غذاهای آماده را که تهیه می کنید گاهی غذاها کم چرب ولی پر انرژی هستند. غذاهای فرآوری شده. در مقایسه با غذاهای تازه حاوی مقادیر زیادی انرژی بصورت چربی یا قند می باشند. از نوشابه ها نیز دوری کنید زیرا مقادیر زیادی قند دارند و هر نوشابه ساده غیرالکلی حدوداً معادل ۴۰ گرم قند در خود دارد.

مهارتهای تطابق با مشکل

یکی از دردناک ترین جنبه های چاقی مشکلات عاطفی و احساسی در برخورد با این قضیه می باشد. در اکثر فرهنگها لاغری معادل با زیبایی و شایستگی در همه زمینه ها می باشد و افراد چاق بطور غیر منصفانه ای بر چسب انسانهای تنبل و پر خور و بی اراده را باید بر خود تحمل کنند. احساس شرم و حتی افسردگی در افراد چاق بسیار شایع است که گاهی این افسردگی نیاز به درمان توسط پزشک دارد. البته چاقی بیشتر نشان دهنده یک وضعیت مزمن در فرد بوده و دلیل بر عدم کفایت اخلاقی و یا یک انتخاب خودآگاه فرد به حساب نمی آید.

به این افراد باید راه راست و درست را نشان داد. آنها باید از پزشک خود راهنمایی خواسته و از دوستان و آشنایان خود برای حمایت از خودشان درخواست کمک کنند.

بهر صورت این افراد باید ابتدا یک تصور روشن و مثبت از خود بدست آورند و پس از بدست آوردن علم و اطلاعات درست برای رسیدن به هدف خود با یک برنامه ریزی صحیح بطرف آن هدف که کاهش وزن است حرکت کنند. با این دیدگاه آنها خواهند توانست به هدف خود یعنی کاهش وزن و رسیدن به وضعیت سلامت بهتر برسند.