

بسمه تعالی

از اضافه وزن و چاقی چه میدانید؟

چاقی چیست؟

چاقی یک اختلال پیچیده و چندعاملی است که از برآیند وراثت و شیوه زندگی ایجاد می شود. بر اساس تعریف سازمان جهانی بهداشت (WHO)، اضافه وزن و چاقی به عنوان تجمع غیرطبیعی یا بیش از اندازه چربی در بدن شناخته شده که سلامت فرد را مختل می کند. چاقی فقط یک نگرانی ظاهری نیست. بلکه یک مشکل پزشکی است که خطر ابتلا به سایر بیماری ها و مشکلات مرتبط با سلامت مانند بیماری قلبی، دیابت، فشار خون بالا و برخی بدخیمی ها را افزایش می دهد. معمولاً چاقی ناشی از عوامل ارثی، فیزیولوژیکی و محیطی از جمله نوع رژیم غذایی، فعالیت بدنی و ورزشی است. تشخیص درست چاقی و شدت آن در درمان و بهبود مشکلات حاصل از آن کمک کننده است.

اما خبر خوب این است که کاهش وزن و چربی بدن می تواند بسیاری از عوارض و بیماری های همراه با چاقی را بهبود بخشد. حتی تغییرات کوچک وزن بدن می تواند تأثیرات بزرگی بر بهبود سلامت فرد داشته باشد. اما هر روشی برای کاهش وزن مناسب نیست و نکته مهم تر این است که حفظ وزن کاهش یافته اهمیت بسیار مهمی در حفظ سلامت فرد دارد. به طوری که حتی عدم اقدام به کاهش وزن کم عارضه تر از نوسانات وزن به دنبال اقدامات درمانی و رها کردن این اقدامات می باشد.

چاقی چگونه تشخیص داده می شود؟

متخصصین امر سلامت معمولاً از نمایه توده بدنی (BMI) برای برآورد میزان چربی بدن و تشخیص چاقی استفاده می کنند. نمایه توده بدنی از تقسیم وزن (برحسب کیلوگرم) بر مجذور قد (برحسب متر) محاسبه می شود. به طور کلی، برای طبقه بندی چاقی و اضافه وزن، افراد با شاخص نمایه توده بدنی کم تر از 18.5 کم وزن، بین $25 - 18.5$ دارای وزن نرمال، بین $25/9 - 29$ مبتلا به اضافه وزن و بیشتر از 30 مبتلا به چاقی می باشند.

باید به این نکته توجه نمود که BMI به طور مستقیم چربی بدن را اندازه گیری نمی کند. بنابراین، این شاخص برای تمام افراد کاربرد ندارد و نمی توان از BMI برای ورزشکاران حرفه ای یا بدنسازان با توده ماهیچه ای بالا استفاده نمود. یکی دیگر از محدودیت های BMI این است که توزیع چربی بدن را نشان نمی دهد.

به همین علت، بسیاری از پزشکان علاوه بر وزن و محاسبه نمایه توده بدنی، دور کمر افراد را اندازه گیری می کنند که نشانگر وجود یا عدم چاقی شکمی است. دور کمر، فاصله ی بین پایین ترین دنده و خار ایلیاک در فردی است که با لباس سبک ایستاده و نفس خود را کاملاً تخلیه کرده باشد. در جمعیت ایرانی، اندازه دور کمر 90 سانتی متر یا بیشتر برای تعریف چاقی شکمی به کار برده می شوند. دور کمر مستقل از BMI، اطلاعات بیشتری از خطر ابتلا به بیماری ها و وضعیت سلامت فرد فراهم می کند.

انواع درجات چاقی چگونه مشخص می شود؟

اضافه وزن و چاقی براساس این که شدت آن چه قدر است، به درجات گوناگون تقسیم بندی می شود. جهت تقسیم بندی شدت چاقی از نمایه توده بدنی استفاده می گردد. براساس تقسیم بندی انجام شده، اگر نمایه توده بدنی در محدوده ۲۵-۲۹/۹ باشد، فرد مبتلا به اضافه وزن است. طبق این تقسیم بندی، سه گروه چاقی نیز تعریف شده است، که به این صورت می باشد:

• چاقی درجه ۱ (خفیف): نمایه توده بدنی ۳۰-۳۴/۹

• چاقی درجه ۲ (متوسط): نمایه توده بدنی ۳۵-۳۹/۹

• چاقی درجه ۳ (شدید): نمایه توده بدنی ۴۰ و بالاتر

به طور خلاصه، طبقه بندی اضافه وزن و چاقی در جدول زیر نشان داده شده است.

شاخص توده بدنی BMI



**طبقه بندی وضعیت وزن
محدوده نمایه توده بدنی (برحسب کیلوگرم/مترمربع)**

کم تر از ۱۸/۵	کم وزن
۱۸/۵ - ۲۴/۹	وزن نرمال
۲۵ - ۲۹/۹	اضافه وزن
۳۰ - ۳۴/۹	چاقی درجه ۱
۳۵ - ۳۹/۹	چاقی درجه ۲
۴۰ و بالاتر	چاقی درجه ۳

چاقی بیمارگونه (morbid obesity) چیست؟

چاقی بیمارگونه یک اصطلاح قدیمی برای چاقی درجه ۳ است و با خطرات جدی مرتبط با سلامت فرد در ارتباط می باشد. به این دلیل، به چاقی درجه ۳، عنوان بیمارگونه اطلاق می شود.

چاقی چه عوارضی برای بدن دارد؟

چاقی از راه های زیادی بر سلامت بدن تأثیر می گذارد. وزن اضافه می تواند اثرات نامطلوبی بر استخوان ها و مفاصل داشته باشد. سایر اثرات چاقی شامل ایجاد تغییرات بیوشیمیایی در خون که می تواند خطر ابتلا به دیابت، بالا رفتن چربی خون، پرفشاری خون و عمدتاً با واسطه این مسائل خطر ابتلا به بیماری قلبی و سکته مغزی را در افراد افزایش دهد. به علاوه، می تواند خطر بروز برخی از بدخیمی ها را افزایش دهد. همچنین، چاقی شدید می تواند با اختلال در سلامت روان از جمله ابتلا به افسردگی و اضطراب همراه باشد.

اما خبر بسیار خوب این است که مطالعات نشان داده اند حتی کاهش وزن اندک (۵ تا ۱۰ درصد) نیز می تواند خطر بروز بسیاری از این بیماری های مرتبط با چاقی را کاهش دهد.

تغییرات متابولیکی مرتبط با چاقی

متابولیسم فرآیندی است که کالری را به انرژی مورد نیاز برای انجام عملکردهای بدن تبدیل می کند. زمانی که بدن شما انرژی بیشتری، نسبت به آن چه که مصرف می کند، دریافت نماید، این کالری اضافی به چربی تبدیل و در بافت چربی ذخیره شده و در نتیجه سلول های چربی بزرگ تر می شوند. هورمون ها و سایر ترشحات این سلول های چربی باعث افزایش التهاب در بدن می شوند. التهاب مزمن تأثیرات مضر بر سلامت فرد داشته و در افزایش قند، چربی، و فشار خون نقش دارد.

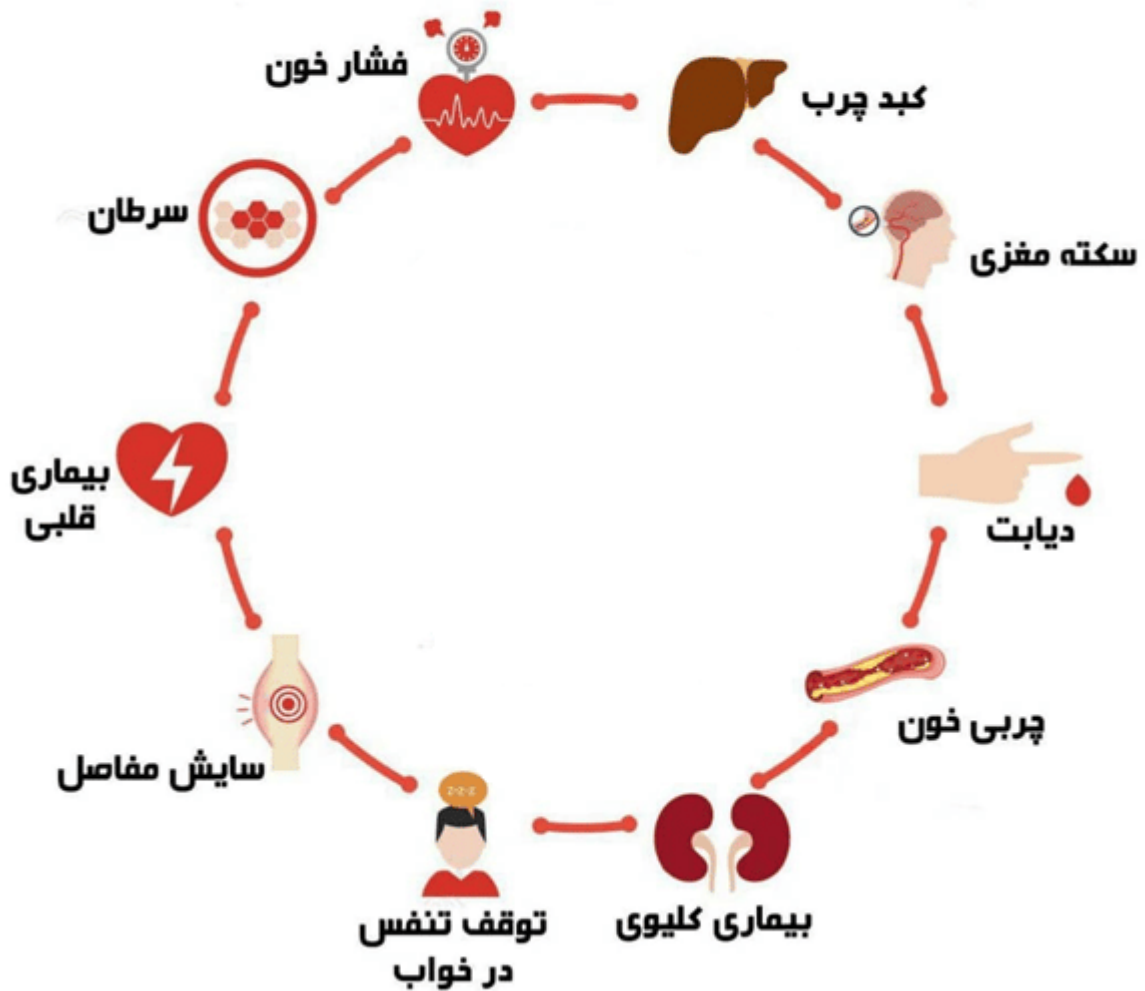
• چربی اضافی در بدن می تواند تأثیرات مستقیمی بر دستگاه تنفس فرد داشته باشد و بر دستگاه اسکلتی عضلانی فرد نیز فشار وارد نماید. در صورت عدم کنترل چاقی و افزایش بیشتر وزن، این اثرات چاقی ممکن است در بروز آسم، دشواری تنفس در زمان خواب، ساییدگی مفاصل (آرتروز) و تشدید دردهای زانو و کمر، و نیز نقرس، نقش داشته باشد.

اما خبر بسیار خوب این است که کاهش وزن حداقل ۱۰ درصد، همراه با ورزش، می تواند به طور قابل ملاحظه ای دردهای اسکلتی و عضلانی و التهابی مرتبط با چاقی را کاهش داده و کیفیت زندگی فرد را بهبود بخشد.

• تأثیرات مضر و غیرمستقیم چاقی بر بدن شامل:

- با کاهش باروری در زنان و عوارض بارداری همراه است.
- با افسردگی و اختلالات خلق و خو همراه می باشد.
- خطر بروز برخی بدخیمی ها را تشدید می کند.

عوارض چاقی چیست؟



مسلم است که با افزایش شدت چاقی خطر بروز هر یک از این عوارض مرتبط با چاقی بیشتر می شود.

دلایل چاقی چیست و چاقی چگونه ایجاد می شود؟

اگرچه تأثیرات ژنتیکی، رفتاری، متابولیک و هورمونی بر وزن بدن وجود دارد، اما چاقی زمانی رخ می دهد که کالری بیشتری نسبت به کالری مصرفی از طریق فعالیت های عادی روزانه و ورزش دریافت شود. بدن فرد این کالری های اضافی را به صورت چربی ذخیره می کند. به طور کلی چاقی معمولاً ناشی از ترکیبی از علل مؤثر شامل ژنتیک و تأثیرات خانوادگی، انتخاب های سبک زندگی مانند رژیم غذایی ناسالم و کم تحرکی، برخی بیماری ها و داروها، مسائل اجتماعی و اقتصادی، سن، و عوامل دیگری مانند بارداری، ترک سیگار، کمبود خواب، استرس و میکروبیوم می باشد.



چگونه از ابتلا به اضافه وزن و چاقی پیشگیری کنیم؟

انتخاب مواد غذایی سالم مانند غلات کامل، میوه ها، سبزی ها ممکن است به کنترل وزن کمک کند. همچنین بسیاری از این مواد غذایی است که برای کنترل وزن مفید می باشند، می توانند به پیشگیری از بیماری های قلبی-عروقی، دیابت و دیگر بیماری های مزمن کمک

کنند. در مقابل، غذاها و نوشیدنی هایی که منجر به افزایش وزن می شوند، که در رأس آنها غلات تصفیه شده و نوشیدنی های شیرین قرار دارند، می توانند به پیشرفت چاقی و بیماری های مزمن مرتبط با چاقی کمک کنند.

سعی کنید غذاهای سالم در دسترس داشته باشید و شیرینی ها و خوراکی های خاص را برای موقعیت های خاص نگه داری نمایید. غذاهای کامل غنی از فیبر بوده و نمایه گلیسمی پایین دارند و مانند تنقلات و خوراکی های فرآوری شده باعث نوسانات قند خون نمی شوند. استفاده از آب، را به عنوان سالم ترین نوشیدنی، جایگزین نوشابه نمایید.

تحرك و فعالیت فیزیکی منظم، به ویژه پیاده روی، و استفاده کم تر از رایانه و تلفن همراه در کنار رژیم غذایی سالم تا حد زیادی می تواند در پیشگیری از ابتلا به اضافه وزن و چاقی نقش داشته باشد. به علاوه، کنترل استرس و خواب کافی موجب می شوند سطوح هورمون های مرتبط با افزایش وزن در سطح متعادل حفظ شوند.

چاقی چگونه درمان می شود؟

هدف از درمان چاقی این است که فرد کاهش وزن اولیه ای در حدوده ۱۰-۵ درصد طی مدت ۶ ماه داشته باشد و پس از این مرحله در ۶ ماه بعدی وزن کاهش یافته تثبیت گردد. لازم به ذکر است یکی از خطاهای بسیار شایع در نظر گرفتن وزن ایده آل به عنوان هدف اصلی می باشد. هدف گذاری اشتباه باعث ایجاد استرس و توقع نابجا برای فرد و استفاده از رژیم های غذایی غیراستاندارد و ایجاد عوارض نامطلوب شده و پس از مدتی تبعیت فرد از برنامه کاهش وزن کم شده و در بسیاری از موارد باعث بازگشت وزن از دست رفته، ایجاد عوارض نامطلوب روانی، و انصراف فرد از اقدامات آتی و همچنین، کاهش اثرگذاری اقدامات بعدی گردد. در حالی که می دانیم روند کاهش وزن بایستی منطقی، تدریجی، و همراه با یک برنامه درازمدت باشد. به طوری که اثبات شده برنامه های کوتاه مدت و توأم با کاهش وزن زیاد با شکست درمانی همراه می باشند.

درمان چاقی پیچیده و متغیر است و به شرایط هر فرد و وزن و وضعیت کلی سلامت فرد بستگی دارد.

اساسا یک برنامه مؤثر جهت کاهش وزن باید موارد زیر را در بر بگیرد:

۱. تغییرات رژیم غذایی

۲. ورزش

۳. اصلاح رفتار

علاوه بر موارد فوق، در موارد مورد نیاز می توان از تجویز داروهای مناسب و یا جراحی های چاقی نیز بهره گرفت. البته از جراحی های چاقی معمولا در موارد چاقی شدید یا متوسط همراه با وجود عوامل خطر، می توان استفاده نمود.

در هر فرد برنامه مناسب سبک زندگی باید متناسب با شرایط فردی، اجتماعی، و شغلی خاص وی تنظیم شود، چون یک روش در یک فرد می تواند موثر باشد ولی در فرد دیگر، نباشد. اما به طور کلی، اساس برنامه کاهش وزن باید بر دو راهکار اصلی استوار باشد: یک رژیم غذایی با کالری کاهش یافته و یک برنامه منظم فعالیت بدنی.

برای افراد مبتلا به چاقی بیمارگونه، رسیدن به هدف باید توسط تیمی از متخصصین مرتبط هدایت و نظارت شود.

رژیم غذایی، فعالیت بدنی و سبک زندگی

درمان موفقیت آمیز چاقی و کاهش وزن بدون استفاده از رژیم غذایی و تغییر سبک زندگی اتفاق نمی افتد. هر کس با تشخیص چاقی زمانی می تواند انتظار کاهش وزن داشته باشد که بتواند در عادات غذایی خود تغییراتی ایجاد کند و نیز میزان فعالیت بدنی خود را افزایش دهد.

همواره باید به این نکته توجه گردد که: کاهش وزن آرام و پایدار در طی مدت زمان طولانی ایمن ترین و موثرترین راه کاهش وزن و دفع آن محسوب می شود.

هر فرد چاق حتی ممکن است با کاهش وزن اندک، شاهد پیشرفت در وضعیت سلامت خود باشد. برای افراد با چاقی مزمن، کاهش متوسط وزن (۵-۱۰ درصد) می تواند برای ایجاد تغییرات مثبت در وضعیت سلامت مانند کاهش فشار خون، چربی خون، و قند خون کافی باشد.

رژیم غذایی

اگرچه رژیم های غذایی توصیه شده برای کاهش وزن، مشترکات زیادی دارند، با این حال هیچ برنامه رژیمی غذایی وجود ندارد که برای همه افرادی که سعی در کاهش وزن و بهبود سلامت خود دارند، موثر باشد. نیازها و ترجیحات رژیمی غذایی افراد متفاوت است و طبیعتاً نوع تغذیه در یک فرد نسبت به افراد دیگر می تواند متفاوت و به اصطلاح منحصر به فرد باشد. تعداد دقیق کالری که فرد باید روزانه دریافت نماید، توسط تیم درمان که سطح فعالیت و متابولیسم کلی افراد را در نظر گرفته است، تعیین می شود.

به طور خلاصه، برخی از دستورالعمل های کلی برای کاهش وزن وجود دارد، شامل موارد زیر می باشد:

- میوه ها، سبزی ها، غلات کامل، و به طور کلی غذاهای حاوی فیبر زیاد مصرف نمایید. این ترکیبات، کالری کمتری دارند اما حجم بیشتری داشته و سیر کننده هستند، بنابراین، بهتر است آن ها را به جای غذاهایی که دارای چگالی انرژی زیاد هستند اما از نظر غذایی کم ارزش می باشند (مانند شیرینی و غذای سریع یا فرآوری شده) استفاده نمایید.
- وعده های غذایی: به جای این که غذا را در تعداد وعده های کم، مانند دو یا سه وعده در روز میل نمایید، بهتر است همان میزان غذا را در وعده های بیشتر و با حجم کمتر دریافت کنید.
- نوشابه ها: از نوشیدنی های حاوی شکر مانند نوشابه، نوشابه های انرژی زا، آبمیوه های صنعتی، ماءالشعیرها و مایعات طعم دار بسته بندی شده کم تر استفاده کنید. حتماً برچسب این ترکیبات را بررسی کنید، زیرا بسیاری از نوشیدنی های تجاری دارای مقادیر فراوانی شکر هستند. همواره این توصیه مهم را به یاد داشته باشید که آب، به عنوان سالم ترین نوشیدنی، جایگزین نوشابه های گازدار و شیرین گردد.
- یکی از مهم ترین نکات در انتخاب برنامه غذایی، توانایی ادامه دادن آن در طولانی مدت است. به تبلیغات رژیم های غذایی سریع الاثر که در مدت زمان کوتاهی قادر هستند وزن شما را کاهش دهند، اطمینان نکنید. رژیم غذایی مناسب معمولاً به آرامی وزن را کاهش می دهد ولی این اثر پایدارتر خواهد بود. رژیم غذایی خوب باید این ویژگی ها را داشته باشد:

- در عین حالی که میزان کالری بدن شما را محدود می کند، نباید فاقد مواد مغذی ضروری برای بدن باشد.
- هزینه زیادی برای خانواده ایجاد نکند.

- قابلیت انجام داشته باشد و از غذاهای در دسترس و فصلی و محلی تهیه شده باشند که تمایلات فرد هم در آن ها در نظر گرفته شود. رژیم های غذایی پر دردسر و شامل غذاهای عجیب و غریب، در طولانی مدت دوام نمی آورند و خسته کننده هستند.



فعالیت بدنی

یک فعالیت بدنی منظم بخش اساسی در درمان چاقی است . ورزش و فعالیت بدنی فواید زیادی دارد که یکی از آن ها کاهش وزن و داشتن تناسب اندام است.

یک رژیم ورزشی مؤثر در ابتدا باید به آرامی شروع شود و شامل برنامه های ورزشی سبک باشد و به تدریج با گذشت زمان شدیدتر و طولانی تر شود و به تدریج قدرت و استقامت فرد را افزایش می دهد.

افراد چاق باید توصیه های پزشک خود را برای میزان تمرینی که باید برای هر هفته انجام دهند، دنبال کنند. برای شروع ورزش باید با پزشک خود مشورت نمایید. در برخی از بیماران مانند افراد مبتلا به دیابت و فشارخون بالا یا در بیماران قلبی، لازم است قبل از شروع برنامه ورزشی تست های پزشکی خاصی انجام شود.



در ابتدا، یک برنامه ساده مانند پیاده روی روزانه ممکن است کافی باشد. قاعده کلی انجام حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط (مانند پیاده روی تند، دویدن آرام یا کار در باغچه) در هفته است. حالت توصیه شده برای ۱۵۰ دقیقه فعالیت در هفته، انجام آن

در هر روز هفته است، یعنی ۲۰ تا ۲۵ دقیقه در هر روز. ولی انجام این فعالیت در زمان های کوتاه تر یا طولانی تر هم مفید است و یک نفر می تواند در طول روز در زمان های کوتاه و دفعات بیشتر (مثلا به مدت ۱۰ دقیقه و دو بار در روز) هم به حد توصیه شده برسد. انجام ورزش های وزنه ای و اصطلاحا "استاتیک" هرچند که از نظر سلامت ارزشمند هستند، ولی در برخی بیماران خاص می توانند مضر باشند و حتما باید با نظر پزشک شروع شوند.

لازم به ذکر است که نیاز نیست حتما ورزش در بیرون از منزل باشد و می توان در منزل نیز این حرکات را انجام داد.