

چاقی چیست؟

چاقی یک اختلال پیچیده و چندعاملی است که از برآیند وراثت و شیوه زندگی ایجاد می شود. بر اساس تعریف سازمان جهانی 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. 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؟

مختصین تغذیه معمولاً از شاخص نمایه توده بدنی 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 $18/5 - 25$ دارای وزن نرمال، بین $25 - 29/9$ مبتلا به اضافه وزن و بیشتر از 30 مبتلا به چاقی می باشند. البته باید به این نکته توجه داشت که این شاخص برای تمام افراد کاربرد ندارد و نمی توان برای ورزشکاران حرفه ای یا افراد با توده ماهیچه ای بالا استفاده نمود.

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. در جمعیت ایرانی، اندازه دور کمر 90 سانتی متر یا بیشتر برای تعریف چاقی شکمی به کار برده میشود و نشان دهنده ریسک بیماری هایی مثل کبدچرب فشارخون چربی خون میباشد.

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 ۲۹/۹-۲۵ 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

چاقی چه عوارضی برای بدن دارد؟

کالری اضافی دریافتی در بدن 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 که این التهاب مزمن تأثیرات مضر بر سلامت فرد داشته و در افزایش قند، چربی، و فشار خون نقش دارد و به واسطه این مسائل خطر ابتلا به بیماری قلبی و سکته مغزی را در افراد افزایش دهد.

همچنین چاقی میتواند خطر ابتلا به دیابت و بروز برخی از بدخیمی ها را افزایش دهد.

چربی اضافی در بدن می تواند تأثیرات مستقیمی بر دستگاه تنفس و دستگاه اسکلتی عضلانی فرد داشته باشد.

در صورت عدم کنترل چاقی و افزایش بیشتر وزن، این اثرات چاقی ممکن است در بروز آسم، دشواری تنفس در زمان خواب (آپنه)، ساییدگی مفاصل (آرتروز) و تشدید دردهای زانو و کمر، و نیز نقرس، نقش داشته باشد.

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.

تأثیرات مضر و غیرمستقیم چاقی بر بدن:

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.

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. تحرک 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. 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.

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

۱) اصلاح رژیم غذایی

(۲) فعالیت بدنی

(۳) اصلاح رفتار

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.

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 (۱۰-۵ درصد) می تواند برای ایجاد تغییرات مثبت در وضعیت سلامت مانند کاهش فشار خون، چربی خون، و قند خون کافی باشد

رژیم غذایی

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 انرژی زیاد هستند اما از نظر غذایی کم ارزش می باشند (مانند شیرینی و غذای سریع یا فرآوری شده) استفاده نمایید.

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.

از نوشیدنی های گازدار و حاوی شکر مانند: نوشابه، نوشابه های انرژی زا، آبمیوه های صنعتی، ماءالشعیرها و مایعات طعم دار بسته بندی شده کم تر استفاده کنید. حتما 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.

رژیم غذایی خوب باید این ویژگی ها را داشته باشد: یکی از مهم ترین نکات در انتخاب برنامه غذایی، توانایی ادامه دادن آن در طولانی مدت است. رژیم غذایی مناسب معمولا به آرامی وزن را کاهش می دهد ولی این اثر پایدارتر خواهد بود

فعالیت بدنی

یک فعالیت بدنی منظم بخش اساسی در درمان چاقی است.

یک فعالیت 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 دهد.

در ابتدا، یک برنامه ساده مانند پیاده روی روزانه ممکن است کافی باشد. قاعده کلی انجام فعالیت ورزشی 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 اصطلاحاً "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.

برنامه های اصلاح رفتار و روان درمانی

در برخی از افراد رفتارهای وسواسی یا استرس و اضطراب درونی آن ها به صورت رفتارهای ناخواسته و ناخودآگاه خوردن، بروز می کند. بنابراین، برای بسیاری از افراد چاق، کاهش وزن با پیروی از یک رژیم غذایی سالم و ورزش منظم به تنهایی حاصل نمی شود و در این افراد برای موفقیت در مدیریت وزن در کنار روش های درمانی مانند تغییر رژیم غذایی و شیوه زندگی، باید به جنبه های رفتاری چاقی مانند درمان مستقیم رفتار فردی و شناختی در جلسات مشاوره و یا شرکت در جلسات حمایتی در قالب گروه های درمانی با بیماران دارای دغدغه مشابه توجه گردد.