

## چاقی چیست ؟



چاقی به بیماری گفته می‌شود که در آن مقدار زیادی چربی در بدن ذخیره شده باشد. زمانی که مقدار کالری دریافت شده بیشتر از کالری مصرف شده باشد، چاقی ایجاد می‌شود. عوامل موثر در ایجاد چاقی شامل عوامل ارثی، پرخوری، تغییر سوخت و ساز بافت چربی، کاهش تولید گرما (یعنی فرآیندی که در آن چربی تولید انرژی می‌کند)، کاهش فعالیت جسمی بدون کاهش مقدار غذای دریافتی و برخی از داروهاست. افزایش چربی شکم، به طور مستقل با خطر ابتلا به بیماری قلبی ارتباط دارد.

### ❖ علل چاقی :

ذخیره اصلی انرژی بدن، چربی است. اگر انرژی دریافتی بیش از انرژی ای باشد که به مصرف می‌رسد، افزایش بافت چربی، دیده خواهد شد. بنابراین بر وزن بدن افزوده می‌شود

**میزان فعالیت جسمی:** برخی بیماران از افزایش پیشرونده وزن شکایت می‌کنند، حال آنکه مقدار غذای دریافتی آنها افزایش نیافته است. باید گفت که چنین وضعیتی کاملاً امکان‌پذیر است. درست است که مقدار انرژی دریافت شده افزایشی نداشته است، اما در مقابل، مقدار انرژی مصرف شده به دلیل کاهش فعالیت جسمی کاهش یافته است. از این رو افزایش وزن حاصل می‌شود.

**افزایش سن:** کاهش پیشرونده توده عضلانی بدن که با افزایش سن روی می‌دهد، امری اجتناب‌ناپذیر است. در عین حال به دلیل کاهش توانایی بدن در سوزاندن چربی‌ها، وزن افزایش می‌یابد. در این حالت اگر مقدار کالری دریافتی به میزان قبلی باقی بماند، به ناچار افزایش وزن خواهیم داشت که بیشتر از چربی تشکیل شده است.

**عوامل ژنتیک:** برخی از خانواده‌ها مستعد ابتلا به چاقی هستند. این امر دخالت عوامل ژنتیک را در ایجاد چاقی نشان می‌دهد. سازوکاری که از طریق آن عوامل ژنتیک بر افزایش وزن اثر می‌گذارند، شامل موارد زیر است: کاهش انرژی تولید شده از غذا، کاهش سرعت سوخت و ساز بدن، کاهش کارکرد تیروئید، کاهش فعالیت آنزیم لیپوپروتئین لیپاز، دمای پایین تر بدن و کاهش مقدار چربی قهوه‌ای بدن که از نظر سوخت و ساز فعال است .

**روش زندگی:** منظور از روش زندگی، رفتارهایی است که نوع غذا را تعیین می‌کنند. تمایل به خوردن غذاهای بسیار چرب و خوراک حاضری بیش از غذای تازه منجر به چاقی می‌شود. اگر چه نمی‌توان ساختار ژنتیک را عوض کرد ولی می‌توان عادات غذایی را تغییر داد.

**عوامل هورمونی:** تاثیر عوامل هورمونی بر روی مقدار چربی بدن چه در موقعیت‌های طبیعی و در موارد غیرطبیعی بیماری‌ها دیده می‌شود. در حالت طبیعی، مقدار چربی در بدن زنان بالغ در حدود دو برابر مردان جوان است و در بارداری افزایش چربی بدن دیده می‌شود. چاقی در زنان در زمان بلوغ، بارداری یا یائسگی شروع می‌شود. چاقی در بسیاری از موارد و نه همیشه در بیماری‌هایی مانند کم کاری تیروئید، کم کاری غدد جنسی، کم کاری هیپوفیز دیده می‌شود.

**سایر علل چاقی:** برخی بیماری‌ها می‌توانند به چاقی یا تمایل به افزایش وزن منجر شوند. این بیماری‌ها شامل افسردگی و مشکلات خاص عصبی هستند که می‌توانند با پرخوری همراه باشند. همچنین داروهایی مثل استروئیدها، قرص‌های خوراکی ضدبارداری، فنوتیازین‌ها، انسولین و برخی از داروهای ضدافسردگی می‌توانند با تحریک اشتها، افزایش وزن را سبب شوند. پزشک می‌تواند تعیین کند که عوامل و بیماری‌های زمینه‌ای عامل افزایش وزن و یا اشکال در کاهش وزن هستند یا خیر.



**بیماری‌ها و مشکلات ناشی از چاقی:** چندین بیماری جدی و مهم با چاقی ارتباط دارند مانند دیابت بزرگسالان یا نوع دو، بیماری قلبی، فشار خون بالا و سکنه مغزی. همچنین میزان بروز انواع خاصی از سرطان‌ها با چاقی رابطه مستقیم دارد. احتمال اینکه زنان چاق در اثر ابتلا به سرطان کیسه صفرا، پستان، رحم، گردن رحم، یا تخمدان‌ها بمیرند، بیش از زنانی است که چاق نیستند. شیوع بیماری کیسه صفرا و سنگ صفرا، بیماری کبدی، پوکي استخوان، واریس وریدی، تنگی نفس هنگام فعالیت، فقر شکمی، افزایش چربی خون، دیابت، افزایش اسید اوریک خون، بیماری‌های قلبی، تنگی نفس هنگام خواب و افزایش فشار خون نیز در افراد چاق بیشتر از افراد عادی دیده می‌شود.



**متوسط طول عمر:** افزایش وزن در تمامی سنین با افزایش میزان مرگ و میر همراه است. اما میزان مرگ و میر متناسب با شدت چاقی بالا و پایین می‌رود.

## ❖ اقدامات درمانی

موفق‌ترین اقدام در زمینه کاهش وزن شامل کاهش کالری دریافتی، افزایش فعالیت جسمی، افزایش مصرف فیبرهای غذایی، کاهش مصرف چربی و رفتاردرمانی جهت بهبود و اصلاح عادات غذایی و فعالیت‌های جسمی است.

یک فعالیت جسمی متعادل را انتخاب کنید و آن را تا ۳۰ دقیقه یا بیشتر در اغلب و ترجیحاً تمامی روزهای هفته انجام دهید. یک ورزش سبک مانند قدم زدن، شنا یا دوچرخه سواری را انتخاب کنید و از ورزش‌های سنگین مانند ورزش‌های اروبیک بپرهیزید.

به علاوه، ورزش کردن را با شدت کم آغاز کنید تا عضلات شما به حرکت عادت کنند. به تدریج و به طور منظم به زمان هر جلسه را به مدت ۵ الی ۱۰ دقیقه افزایش دهید. بیش از آنکه در فکر سوزاندن چربی بیشتری باشید، سعی کنید ورزش کردن را برای مدت طولانی‌تری ادامه دهید. نگذارید ترازو شما را گمراه کند. از آنجایی که وزن عضله بیش از چربی است ممکن است بدون از دست دادن چربی زیادی، متناسب تر و لاغرتر شوید.

**دارمان دارویی:** داروهای کاهنده وزن که مصرف طولانی مدت آنها بوسیله مراجع دارویی رسمی تایید شده است، می‌توانند به عنوان بخشی از یک برنامه جامع کاهش وزن شامل درمان غذایی و فعالیت جسمی استفاده کنید.

کاهش چربی غذا بدون کاهش کالری، منجر به کاهش وزن نمی‌شود. کاهش چربی غذا می‌تواند به کاهش کالری منجر شود.

غذاهای حاوی مقادیر زیادی چربی و شکر مانند کیک‌ها، کرم، چیپس، مایونز و کره نباید کاملاً حذف شوند اما نباید هر روز و به طور مداوم مصرف شوند. به جای آن هر چه بیشتر از سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل و حبوبات استفاده کنید.



واحد آموزش سلامت بیمارستان شهید محمدی

References: <http://www.siencehealth.com>

<http://www.paitientinformation/fatness>