

# چاقی و اضافه وزن

ترجمه و تالیف: دکتر ساقی حمیدی، متخصص فارماکولوژی

## تعریف چاقی و اضافه وزن

چاقی و اضافه وزن به عنوان ذخیره غیرنرمال یا اضافی چربی تعریف می شود که اثر مخرب بر روی سلامتی دارد. شاخص توده بدنی (BMI) یک شاخص ساده وابسته به وزن و قد است که برای طبقه بندی اضافه وزن و چاقی در بزرگسالان استفاده می شود. برای تعیین آن از فرمول تقسیم وزن به کیلوگرم، بر قد به متر به توان دو استفاده می شود ( $\text{kg/m}^2$ ).

### بزرگسالان

در مورد بزرگسالان، اضافه وزن و چاقی طبق تعریف WHO دارای مشخصات زیر است:

- اضافه وزن: در صورت دارا بودن BMI بزرگ تر یا مساوی ۲۵
- چاقی: در صورت دارا بودن BMI بزرگ تر یا مساوی ۳۰

BMI مفیدترین روش اندازه گیری اضافه وزن و چاقی به حساب می آید زیرا برای هر دو جنسیت و تمام سنین صدق می کند. با این حال، باید مد نظر داشت شاخص یکسان در افراد متفاوت، معنی یکسانی ندارد. برای کودکان باید در کنار شاخص توده بدنی، فاکتور سن را نیز جهت تشخیص اضافه وزن و چاقی بررسی نمود.

## آمار اضافه وزن و چاقی

برخی آمار اخیر WHO به ترتیب زیر می باشند:

- در سال ۲۰۱۶ بالای ۱٫۹ بلیون نفر<sup>۱</sup> دارای اضافه وزن بودند که از این تعداد اضافه وزن، بیشتر از ۶۵۰ میلیون نفر در رده چاقی جای گرفته اند.
- بیشتر جمعیت جهان در کشورهای زندگی می کنند که اضافه وزن و چاقی نسبت به کمبود وزن، تلفات بیشتری می گیرد.

---

۱. سیستم عددی کوچک

- در سال ۲۰۱۶، تعداد ۴۱ میلیون کودک زیر ۵ سال و بالای ۳۴۰ میلیون کودک و نوجوان بین ۵ الی ۱۹ سال دچار اضافه وزن و چاقی بوده اند.
- در سال ۲۰۱۶، تعداد ۳۹٪ افراد (بالای ۱۸ سال) دچار اضافه وزن بوده اند.
- مجموعاً ۱۳٪ جمعیت بزرگسال جهان در سال ۲۰۱۶، دچار چاقی بوده اند.
- شیوع جهانی چاقی بین سال های ۱۹۷۵ تا ۲۰۱۶، نزدیک به سه برابر بیشتر شده است.
- نکته کلیدی این که چاقی قابل جلوگیری است.

با این که زمانی اضافه وزن و چاقی، از مشکلات کشورهای با درآمد بالا به شمار می آمدند، اکنون این دو عامل در کشورهای با درآمد متوسط و نیز پائین به خصوص در مناطق شهری رو به گسترش هستند. در آفریقا، شمار کودکان دچار اضافه وزن زیر ۵ سال، نزدیک به ۵۰٪ نسبت به سال ۲۰۰۰ افزایش یافته است. نزدیک به نیمی از کودکان زیر ۵ سال ساکن آسیا، دچار اضافه وزن یا چاقی در سال ۲۰۱۶ بوده اند. شیوع اضافه وزن و چاقی بین کودکان و نوجوانان در سنین ۵ الی ۱۹ سال، به طور چشمگیری از تنها ۴٪ در سال ۱۹۷۵ به بالای ۱۸٪ در سال ۲۰۱۶ افزایش یافته است. این افزایش آمار به طور مشابه بین هر دو جنس پسران و دختران اتفاق افتاده است: در سال ۲۰۱۶ میزان ۱۸٪ دختران و ۱۹٪ پسران دچار اضافه وزن بوده اند. در صورتی که تنها زیر ۱٪ از کودکان و نوجوانان سنین ۵ تا ۱۹ سال در سال ۱۹۷۵ دچار چاقی بوده اند، بیشتر از ۱۲۴ میلیون کودک و نوجوان در سال ۲۰۱۶ دچار چاقی بوده اند.

سهم اضافه وزن و چاقی در مرگ و میر جهانی، بیشتر از سهم کمبود وزن می باشد بدین معنی که در سطح جهانی (به جز بخش های صحرایی آفریقا و آسیا) تعداد افرادی که دچار اضافه وزن می باشند بیشتر از افرادی است که کمبود وزن دارند.

## عامل چاقی و اضافه وزن

دلیل اصلی چاقی و اضافه وزن عبارت است از عدم تعادل بین کالری مصرف شده و کالری دریافتی. به عبارتی:

- افزایش دریافت غذاهای با تراکم انرژی و چربی بالا
- افزایش عدم تحرک فیزیکی به دلیل گسترش کارهای با ماهیت نشسته، تغییر روش های حمل و نقل عمومی و گسترش شهرنشینی

تغییرات در فعالیت های غذایی و بدنی غالباً نتیجه تغییرات محیطی و اجتماعی در رابطه با توسعه، و فقدان سیاست هایی در زمینه سلامت، کشاورزی، حمل و نقل، شهرنشینی، طبیعت، صنایع غذایی، پخش، مارکتینگ و آموزش هستند.

## پیامدهای چاقی و اضافه وزن در زمینه سلامتی

افزایش BMI یک ریسک عمده برای بیماری های غیرواگیر از قبیل بیماری های زیر می باشد:

- بیماری های قلبی - عروقی (بیماری های قلبی و سکتة مغزی) که عامل اصلی مرگ و میر در سال ۲۰۱۲ بوده اند.
- دیابت
- بیماری های ماهیچه ای - اسکلتی به خصوص استئوآرتریت
- برخی سرطان ها مانند سرطان اندومتر، سینه، تخمدان ها، پروستات، کبد، کیسه صفرا، کلیه و روده

ریسک ابتلا به بیماری های غیرواگیر، با افزایش BMI افزایش می یابد.

چاقی در سنین کودکی، در ارتباط با چاقی، مرگ زودرس و ناتوانی در سنین بزرگسالی است. اما علاوه بر افزایش ریسک در آینده، کودکان مبتلا به چاقی، مشکلاتی از قبیل تنفس سخت، افزایش ریسک شکستگی، فشارخون بالا، علائم بیماری های قلبی - عروقی زودهنگام، مقاومت انسولینی و تاثیرات فیزیولوژیکی چاقی را نیز تجربه می کنند.

بسیاری از کشورهای با درآمد پایین تا متوسط با بار مضاعف بیماری‌ها روبه‌رو هستند. در حالی که این کشورها با مشکلاتی از قبیل بیماری‌های عفونی و سوء تغذیه در چالش هستند، هم‌چنین بالا رفتن سریع فاکتورهای ریسک بیماری‌های غیرواگیر مانند چاقی و اضافه وزن را به خصوص در اثر شهرنشینی تجربه می‌کنند. به طوری که وجود دو پدیده سوءتغذیه و چاقی به طور هم‌زمان در یک کشور، جامعه و خانواده غیرمعمول نیست.

کودکان در کشورهای با درآمد پایین و متوسط بیشتر در معرض تغذیه نامناسب در زمان بارداری مادر، بدو تولد و دوران رشد قرار دارند. هم‌چنین این کودکان در معرض افزایش چربی، قند، نمک و تراکم انرژی قرار داشته و غذاهای با املاح کم که قابل تهیه با هزینه کم تر هستند در اختیار دارند اما این غذاها در عین حال کیفیت غذایی پایین تری نیز دارند. این نوع الگوهای غذایی در کنار فعالیت پایین بدنی باعث افزایش بیش از حد چاقی در دوران کودکی می‌شوند در حالی که مشکلات سوء تغذیه هم‌چنان حل نشده باقی می‌مانند.

## راه‌های کاهش اضافه وزن و چاقی

اضافه وزن و چاقی همانند بیماری‌های مرتبط با آن، به طور گسترده‌ای قابل پیشگیری می‌باشند. در سطح شخصی، افراد می‌توانند:

- انرژی دریافتی از چربی‌ها و قند را محدود کنند،
- مصرف میوه و سبزیجات، هم‌چنین حبوبات، غلات کامل و مغزها را افزایش دهند،
- فعالیت فیزیکی منظم داشته باشند (کودکان روزانه یک ساعت و بزرگسالان دو ساعت و نیم در هفته).

مسئولیت پذیری شخصی زمانی می‌تواند کاملاً موثر واقع شود که افراد از روش‌های زندگی سالم آگاهی و به آن‌ها دسترسی داشته باشند. بنابراین در سطح اجتماعی مهم است که افراد را از طریق سیاست‌گذاری‌های اجتماعی حمایت نمود تا توصیه‌های ذکر شده در بالا را دنبال کنند. به عنوان یک نمونه از این سیاست‌گذاری‌ها می‌توان از مالیات بر نوشیدنی‌های شیرین شده نام برد.

کارخانه‌های غذایی نقش مهمی در افزایش رژیم سلامتی از راه‌های زیر دارند:

- کاهش محتوای چربی، قند و نمک در غذاهای فرآوری شده
- اطمینان از دسترسی تمام مصرف‌کنندگان به غذای سالم و دارای ارزش غذایی

- محدود نمودن تبلیغات غذاهایی که قند، نمک و چربی بالا دارند، مخصوصاً غذاهایی که با هدف مصرف برای کودکان و نوجوانان تولید می شوند
- اطمینان از در دسترس بودن غذاهای سالم و حمایت از فعالیت بدنی منظم در محل کار

## اقدامات WHO

اجتماع جهانی بهداشت در سال ۲۰۰۴، "استراتژی جهانی WHO برای رژیم، فعالیت فیزیکی و سلامتی" را تحت عنوان فعالیت هایی که برای حمایت رژیم سلامتی و تمرینات منظم بدنی نیاز است تعریف کرده است. این استراتژی برای اجرا در سطح جهانی، منطقه ای، محلی و در راستای بهبود رژیم و فعالیت فیزیکی در بین جوامع است.

اظهاریه جلوگیری و کنترل بیماری های غیرواگیر توسط WHO در سپتامبر ۲۰۱۱، به اهمیت حذف رژیم های تغذیه ای اشتباه و عدم فعالیت بدنی اشاره می کند.

WHO هم چنین طرحی با موضوع "برنامه جهانی جلوگیری و کنترل بیماری های غیرواگیر ۲۰۱۳ تا ۲۰۲۰" توسعه داده است که هدف آن رسیدن به تعهدات در خصوص بیماری های غیرواگیر است.

سازمان جهانی بهداشت از گزارشات کمیته مربوطه، مبنی بر خاتمه بخشیدن به چاقی دوران کودکی و ۶ توصیه در راستای ماهیت چاقی و دوره های مهم زندگی در بروز چاقی استقبال کرده است. هم چنین از برنامه های عملیاتی جهت اقدام کشورها در اجرایی کردن این توصیه ها در سال ۲۰۱۷ استقبال کرده است.

### Reference:

Obesity and overweight, 18 October 2017, <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>