

چاقی

دکتر مسعود کیمیاگر *

* دانشکده تغذیه و علوم صنایع غذایی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

کشورهای همسایه ما دقیقترین آمار از کشور کویت گزارش شده که میزان چاقی را ۳۵٪ نشان می دهد (۳). تحقیقاتی که تاکنون در کشور ما انجام گرفته به صورت پراکنده بوده اما همین آمار موجود در حدی است که جای نگرانی را فراهم می آورد.

در این شماره از نشریه پژوهش در پزشکی سه مقاله آمده است که توجه به آنها از چند نظر جالب است.

در مقاله بررسی روند شیوع اضافه وزن، چاقی و چاقی شکمی در بزرگسالان ساکن منطقه ۱۳ تهران (۴) نویسندگان نشان می دهند که طی ۳ سال میزان چاقی و به ویژه چاقی شکمی افزایش چشمگیری داشته است. حتی اگر بخشی از این افزایش را ناشی از تفاوت نحوه اندازه گیری در فاصله سه ساله بدانیم، اما معیار BMI به روشنی نشان می دهد که روند بی تردید رو به افزایش بوده است. در هر حال نویسندگان به درستی به محدودیتهای تحقیق که یکی از آنها عدم اندازه گیری چربی زیر جلدی یا Suprailiac است، اشاره کرده اند. بدون شک تحقیقات بیشتر در این زمینه به ویژه در سایر مناطق تهران که شرایط اقتصادی - اجتماعی متفاوتی دارند، می تواند این تصویر را روشنتر به نمایش بگذارد.

همچنین در مقاله دیگری تحت عنوان ارتباط برخی عوامل محیطی - رفتاری با چاقی در دانش آموزان دبستانی شهر اهواز (۵) نویسندگان به بررسی عواملی که می تواند بر چاقی تاثیرگذار باشند پرداخته و مواردی چون وزن هنگام تولد، سن شروع غذای کمکی و مدت تماشای تلویزیون و بازی با رایانه را در بروز چاقی موثر دانسته اند. گرچه این ارتباطات یقیناً پایا و روا هستند اما از آنجا که در جامعه ای مانند اهواز کسانی که دسترسی به رایانه و تلویزیون دارند طبقه مرفه تری از جامعه هستند، سایر عوامل مداخله کننده نیز باید در نظر گرفته شوند.

چاقی اختلالی است که به عوامل متعددی بستگی داشته و اغلب با بیماریهای دیگر از جمله دیابت، پرفشاری خون و بیماریهای قلبی و عروقی، استئوآرتریت و برخی سرطانها همراه است. چاقی را می توان سندرم دنیای نو دانست که شیوع آن در تمام گروههای سنی رو به افزایش است. درحالی که آمار دقیق برای همه کشورها وجود ندارد اما در آمریکا به عنوان مثال شیوع چاقی طی یک دهه در مردان از ۱۲٪ به ۲۰٪ و در زنان از ۱۶٪ به ۲۵٪ رسیده است (۱).

پیشینیان ما چاقی را "ام الامراض" یا مادر بیماریها می دانستند بدون آنکه جزئیات مساله از نظر علمی برای آنان روشن باشد. امروزه با پیشرفت دانش به ویژه در زمینه پزشکی و با تقدم یافتن پیشگیری بر درمان مساله چاقی بیشتر مورد توجه قرار گرفته است. اگر چه رابطه اضافه وزن و چاقی با بیماری دیابت از گذشته شناخته شده بود اما امروزه طیف وسیعی از بیماریها ارتباط خود را با چاقی نشان داده اند که از جمله می توان به تخمدان پلی کیستیک، ناباروری در زنان و افسردگی اشاره کرد (۲).

مطالعات جدید نشان می دهد که کاهش حتی یک کیلوگرم از وزن اضافی می تواند از فشار و درد ناشی از آرتروز بکاهد. رابطه چاقی مرکزی با بیماریهای قلبی و عروقی و سایر بیماریها بهتر از گذشته شناخته و روشن شده است. کاهش ۵ تا ۱۰ درصد از وزن با بهبود چشمگیر در بیماریهای مرتبط همراه است.

گرچه شیوع اضافه وزن و چاقی به وضوح در جامعه نمایان است اما میزان دقیق و نیز گسترده جغرافیایی آن شناخته نیست و به تحقیقات بیشتر در این زمینه نیاز است. در

این سه مقاله از آنجا که در دو منطقه مختلف تهران و یک استان دور دست معضل اضافه وزن و چاقی و عوامل زمینه ساز آن را نشان می دهند حائز اهمیت بوده و نشان می دهد احتمالاً مسیر غلطی را که جوامع غربی طی کرده و اکنون به عواقب آن پی برده اند، کشور ما نیز در حال پیمودن آن است که باید هر چه سریعتر و البته با برنامه ای مناسب کند و سرانجام متوقف شود.

در مقاله سوم تحت عنوان بررسی دریافت های غذایی دانش آموزان مدارس ابتدایی شهر تهران (۶)، دیدگاهی دیگر نسبت به مساله دارد و عواملی نظیر مصرف میان وعده های پرکالری و کم ارزش را در بین این گروه از دانش آموزانی که جزء طبقه مرفه تهران نیز به شمار نمی آیند، بررسی کرده و در مورد آن هشدار می دهد.

REFERENCES

1. Nammi S, Koka S, Chinnala KM, Boini K. Obesity; An overview of its current perspectives and treatment options. Nutr J 2004; 3: 3.
2. World Health Organization. Preventing and managing the global epidemic. WHO, Geneva, 2000.
3. Hoffman OJ. Obesity in developing countries: Causes and implications. Food Nutr Agric 2001; 20: 35-42.
۴. عزیزی ف، آزادبخت ل، میرمیران پ. بررسی روند شیوع اضافه وزن، چاقی و چاقی شکمی در بزرگسالان ساکن منطقه ۱۳ تهران در سالهای ۸۱-۱۳۷۸: مطالعه قند و لیپید تهران. مجله پژوهش در پزشکی، ۱۳۸۴؛ سال ۲۹، شماره ۲: صفحات ۱۲۳ تا ۱۲۹.
۵. درستی ا ح، طباطبایی م. ارتباط برخی عوامل محیطی- رفتاری با چاقی در دانش آموزان دبستانی شهر اهواز. مجله پژوهش در پزشکی، ۱۳۸۴؛ سال ۲۹، شماره ۲: صفحات ۱۷۹ تا ۱۸۵.
۶. سهیلی آزاد ع ا، نورجاه ن، علمدار ا. بررسی دریافت های غذایی دانش آموزان مدارس ابتدائی شهر تهران. مجله پژوهش در پزشکی، ۱۳۸۴؛ سال ۲۹، شماره ۲: صفحات ۱۶۵ تا ۱۶۸.