



دبیر انجمن علمی پیشگیری و درمان چاقی ایران در گفت‌وگو با آتیه‌نو: تغذیه سالم؛ کلید سلامتی است

گزارش

«مصرف غذا و رفع گر سنگی یک نیاز حیاتی است، اما مصرف مواد غذایی سالم یک هنر است». این عبارت است که در جایگاه اهمیت تغذیه عنوان می‌شود؛ زیرا مصرف مواد غذایی از تباط مستقیم با سلامت افراد داشته و ترغیب افکار عمومی نسبت به پیروی از یک برنامه غذایی سالم، ریسک ابتلا به بیماری‌ها را کاهش می‌دهد. بر گزار ی هفته «بسیج ملی تغذیه سالم» از جمله برنامه‌هایی است که هر سال با هدف فرهنگسازی و اصلاح الگوی تغذیه برگزار می‌شود.



ساله صدراپی

روزنامه‌نگار

به گفته دبیر انجمن علمی پیشگیری و درمان چاقی ایران، قرن حاضر جدا از بحث بیماری کرونا و از منظر بیماری‌های غیرواگیر، به نام قرن اپیدمی دوقلوی دیابت و چاقی نامگذاری شده و این دو بیماری دوشادوش هم در جوامع، افراد زیادی را مبتلا کرده و علاوه بر تهدید سلامت، هزینه‌های درمان گزافی را بر دوش مردم، نظام سلامت و صندوق‌های بیمه‌ای می‌گذارد.

عدم کنترل قند خون

دکتر محمد هاشمی با بیان اینکه مبنای پیدایش بیماری دیابت، عدم کنترل قند خون است، افزود: «این بیماری در دو نوع ۱ و ۲ وجود دارد. بیماری نوع یک، عموماً در کودکان بروز می‌کند و دلیل آن هم عدم ترشح هورمون انسولین توسط غده لوزالمعده است. دیابت نوع ۲ که شایع‌تر است، به طور مستقیم به ترشح انسولین مربوط نمی‌شود و عمدتاً ناشی از مقاومت در برابر هورمون انسولین است که باعث می‌شود قند خون افراد بالا برود و شخص مبتلا به دیابت شود». وی اظهار کرد: «دیابت نوع ۱ می‌تواند پس از ابتلا به بیماری‌های ویروسی در کودکان ایجاد شود؛ اما نوع ۲ به دلیل دو عامل ژنتیکی و نیز محیطی بروز می‌کند. در عامل ژنتیکی وقتی منسوبین در جه یک فرد، دارای دیابت باشد، احتمال ابتلای آن فرد به دیابت بیشتر است و عوامل محیطی نظیر نوع فعالیت بدنی و نوع تغذیه فرد در بروز بیماری دخیل می‌شود. به بیان دیگر، فردی که دارای استعداد ژنتیکی ابتلا به دیابت است، عوامل محیطی می‌تواند بروز بیماری را تسریع کند. از این‌رو با انتخاب سبک زندگی درست، ریسک ابتلا به این بیماری بسیار کاهش می‌یابد.» متخصص بهداشت عمومی و سلامت جامعه با اشاره به دلیل شیوع بیماری دیابت در دنیا، گفت: «وضعیت ژنتیکی افراد نسبت به گذشته تغییری نکرده، بنابراین بیشترین عامل ابتلا ناشی از عوامل محیطی است؛ زیرا شکل زندگی ما روز به روز به سمت کمتر شدن فعالیت‌های بدنی پیش می‌رود. امروزه افراد شهرنشین حتی برای باز کردن درب خودرو یا پارکینگ فعالیت فیزیکی ندارند و با فشار یک دکمه این کار را انجام می‌دهند. از سوی دیگر شکل تغذیه‌ای ما تغییر بسیار زیادی نسبت به گذشته کرده است؛ ما غذاها را ساده‌تر آماده می‌کنیم و غذاهای پر کالری و مضر در دسترس ما قرار دارد. این دو عامل دست به دست هم داده و محیط را آماده کرده است تا ابتلای افراد به دیابت افزایش یابد.»

غذاهای پر چرب و پر کالری

هاشمی با بیان اینکه مصرف غذاهای پر کالری یکی از اصلی‌ترین عوامل محیطی در بروز دیابت محسوب می‌شود که منجر به افزایش قندخون افراد شده و آنها را نیازمند به دریافت درمان‌های کنترل دیابت می‌کند، تصریح کرد: «وقتی فرد به صورت ژنتیک دچار مقاومت به انسولین است، مفهوم آن این است که غده لوزالمعده در حال فعالیت بیشتری است تا با ترشح انسولین بیشتر قند خون را در وضعیت متعادل‌تری قرار دهد. حال وقتی غذاهای پر کالری، پر چرب و شیرین را بیشتر مصرف کنیم، این امر سبب می‌شود که سطح قند خون بدن ما بالا برود و در مقابل لوزالمعده ناچار می‌شود، انسولین بیشتری

و حتی می‌تواند میوه‌های شیرین را مصرف کند؛ اما به صورت محدود.»

هاشمی اظهار کرد: «همچنین افراد دارای دیابت باید فعالیت بدنی مناسب و متناسب با سن، جنس و وضعیت فیزیکی بدنی خود داشته باشند و در کنار آن حتماً باید از داروهای کنترل‌کننده قند خون استفاده کنند. نکته مهم این است که وقتی افراد دارای دیابت شیوه زندگی خود را اصلاح می‌کنند، فارغ از اینکه اصلاح راه درستی انجام داده باشند یا خیر، تصور می‌کنند که از خوردن داروهای نیاز هستند و داروهای خود را قطع می‌کنند؛ اما قطع کردن داروها سبب خارج شدن کنترل قند خون و حتی ایجاد موارد اورژانسی و خطرناک برای آنها می‌شود.»

اپیدمی چاقی در جهان

وی با بیان اینکه چاقی دارای دو تعرف اضافه‌وزن و «چاقی» است، افزود: «این پدیده در دنیا؛ چه در جوامع توسعه‌یافته و چه جوامع در حال توسعه مانند کشور ما به شدت رو به افزایش است. مراجع ذی‌صلاح عنوان می‌کنند بیش از ۵۰ درصد افراد جامعه ما در گروه افراد چاق و دارای اضافه‌وزن قرار دارند. این میزان در بین جوامع شهری و روستایی متفاوت بوده؛ هر چند پدیده چاقی در بین شهرنشینان بیشتر دیده می‌شود، اما به منزله آن نیست که روستائینان ایمن از چاقی هستند و همان عوامل تغذیه ناسالم و کم‌تحرکی در جوامع روستایی نیز به وجود آمده است.» دبیر انجمن علمی پیشگیری و درمان چاقی ایران، تصریح کرد: «می‌دانیم، نیمی از موارد چاقی به دلیل مسائل ژنتیک رخ می‌دهد؛ اما استعداد ژنتیک در بستر یک محیط مناسب بروز بیشتری دارد. اگر امروز مشاهده می‌کنیم که میزان چاقی در میان افراد جامعه و حتی کودکان و نوجوانان شیوع یافته است، علت آن به عوامل محیطی بازمی‌گردد؛ زیرا بار ژنتیکی جمعیت جهان در سالیان متعددی تغییری نکرده، اما عوامل محیطی دستخوش تغییرات زیادی شده است. امروزه افراد، کم‌تحرک شده و زندگی نشسته دارند و از طرفی خوراکی‌های متعدد و پر کالری در مقایسه با نوع سالم به راحتی و به وفور در دسترس قرار دارد و این مسائل سبب افزایش چاقی روزافزون شده است.» هاشمی گفت: «افراد چاق علاوه بر ریسک ابتلای به دیابت، بیماری‌های قلبی عروقی را نیز بیشتر تجربه می‌کنند و مشکلات ارتوپدی مانند کمر درد و زانو درد نیز در بین این افراد شایع است. علاوه بر آن مشکلات تنفسی، افزایش چربی خون و خطر سکته‌های قلبی و مغزی در افراد چاق بیشتر دیده می‌شود و به همین دلیل است که چاقی به عنوان یک بیماری تلقی می‌شود.»

خطر چاقی در کودکان

وی با بیان اینکه چاقی در بین کودکان و نوجوانان خطرات بیشتری دارد، ادامه داد: «وقتی افراد در سنین بالا مبتلا به چاقی می‌شوند، حدود ۱۰ تا ۱۵ سال طول می‌کشد تا عوارض ناگوار مانند دیابت یا بیماری‌های قلبی بروز پیدا کند؛ اما وقتی چاقی در دوران کودکی رخ دهد، قطعاً پیامدهای ناگوار این پدیده زودتر نمایان شده و سراسر زندگی افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد و این یک خطر جدی برای سلامت جامعه و حتی اقتصاد جوامع است.»

چاقی یک مسأله ملی

متخصص بهداشت عمومی و سلامت جامعه افزود: «ما معتقدیم که به پدیده چاقی باید به عنوان یک مسأله ملی نگریسته شود؛ به دلیل اینکه بار بیماری‌های چاقی بسیار زیاد بوده و هزینه‌های آن تنها بر دوش فرد سنگینی نمی‌کند؛ بلکه این مسأله بر بازار دارویی و نیز هزینه‌های درمان جامعه تأثیر گذار است. همچنین از کار افتادگی زودرس افراد علاوه بر اینکه سبب افزایش هزینه‌های صندوق‌های بیمه‌ای و بازنشستگی می‌شود، کاهش بهره‌وری عمومی جامعه را به دلیل از دست دادن نیروی کار به دنبال دارد.» هاشمی اظهار کرد: «مقایله با پدیده چاقی نیازمند مشارکت تمامی ارگان‌های ذی‌ربط است و ارائه یک برنامه واحد از سوی وزارت بهداشت کفایت نمی‌کند. هر چقدر هم که دانش آموختگان زیادی در حوزه مبارزه با چاقی تربیت شوند، اما وقتی زمینه‌های بروز این پدیده در جامعه وجود داشته باشد، همچنان شاهد افزایش این پدیده خواهیم بود. حوزه‌های گوناگونی از جمله تبلیغات، صنایع، بازرگانی و آموزش و پرورش در زمینه تغییر نگرش و افزایش دانش مردم نسبت به این مقوله می‌توانند نقش داشته باشند؛ زیرا افزایش آگاهی منجر به خودمراقبتی افراد شده و از وقوع این پدیده در خود و اعضاء خانواده، پیشگیری می‌کند.» وی با بیان اینکه اطلاع‌رسانی در خصوص تغذیه سالم و فعالیت بدنی مناسب از سوی مراکز مختلف می‌تواند در پیشگیری از بیماری چاقی مؤثر باشد، گفت: «رسانه‌ها از جمله این مراکز به شمار می‌روند که می‌توانند در ایجاد این نگرش که «چاقی یک بیماری است» نقش مؤثری داشته باشند. گرچه متقاضیان درمان چاقی بسیار زیاد است، اما اغلب این افراد با انگیزه‌های «زیبایی» برای درمان چاقی اقدام می‌کنند و هنوز به باور اینکه چاقی ریسک ابتلا به بیماری را افزایش می‌دهد، نرسیده‌اند. در حالی که چنین باوری باعث می‌شود درمان چاقی به طور جدی دنبال شود؛ اما مشاهده می‌کنیم که بسیاری از درمان‌های چاقی به طور ناکام رها می‌شود.»

تغذیه مناسب در مان چاقی

دبیر انجمن علمی پیشگیری و درمان چاقی ایران در بیان تغذیه مناسب برای کاهش وزن با اشاره به یک اصل کلی، تصریح کرد: «یک رژیم غذایی باید حاوی تمامی گروه‌های غذایی باشد و حذف کردن برخی از این گروه‌ها مانند نان و غلات و حتی حذف برخی از وعده‌های غذایی که بسیار نیز رایج است، مانند حذف شام، روش‌های ناموفقی هستند؛ زیرا تأثیر ماندگاری نخواهد داشت. از این‌رو بهترین شیوه همان تبعیت از هرم غذایی اما به شرط تعادل و تناسب است؛ تعادل به این مفهوم که درصد مصرف مواد غذایی در برنامه روزانه لحاظ شود و تناسب به این مفهوم که مقدار مصرف هر یک از گروه‌ها با تناسب وضعیت فرد از جمله جنسیت، حته، میزان فعالیت روزانه و سن متناسب باشد. واقعیت آن است که حذف غذاهای پر چرب و پر کالری که جایگاهی در تغذیه سالم ندارد، از زندگی بشر امروزی قابل اجرائ نیست و افراد باید تلاش کنند که این خوراکی‌ها را به حداقل میزان مصرف کنند.»