

فصل اول:  
خطر سنجی سکنه های  
قلبی-عروقی

فصل دوم:

پیشگیری و کنترل فشار خون بالا

فصل سوم:

پیشگیری و کنترل چربی بالای خون

فصل چهارم:

پیشگیری از چاقی  
و اضافه وزن

فصل پنجم:

پیشگیری و کنترل دیابت

فصل ششم:

تغذیه سالم

فصل هفتم:

پیشگیری از کم تحرکی

فصل هشتم:

پیشگیری و کنترل سرطان

فصل نهم:

پیشگیری و کنترل بیماری آسم

فصل دهم:

پیشگیری و کنترل مصرف سیگار و دخانیات

فصل یازدهم:

پیشگیری و کنترل مصرف الکل

خطر سنجی سکنه های قلبی، مغزی و سرطان

فصل: ۴

## فصل چهارم: پیشگیری از چاقی و اضافه وزن



### اندازه دور کمر

تعیین اندازه دور کمر، به تنهایی شاخص مهمی برای تعیین توزیع چربی شکمی و بیماری‌های وابسته به آن است. چربی شکمی نسبت به چربی محیطی (در منطقه باسن و ران) برای سلامتی خطر بیشتری دارد. اگر اندازه دور کمر فرد کمتر از ۹۰ سانتی‌متر باشد، فاقد مشکل است و اگر ۹۰ سانتی‌متر و بیشتر باشد، تجمع چربی شکمی زیاد محسوب می‌شود و دارای مشکل (در معرض خطر) است. (برای آشنایی با روش اندازه‌گیری وزن، قد و اندازه دور کمر خود به ضمیمه شماره ۱ مراجعه کنید.)

### علل چاقی

- کم‌تحرکی
- مصرف غذاهای پرانرژی مانند مواد قندی و چربی‌ها، پرخوری و بی‌علاقگی به میوه‌ها و سبزی‌ها
- بیماری‌هایی که سبب کاهش فعالیت می‌شوند مانند بیماری‌های استخوانی - مفصلی مثل آرتروز
- اختلال در فعالیت برخی از غدد داخلی بدن مانند کم‌کاری غده تیروئید
- زمینه ارثی چاقی

### چاقی و اضافه‌وزن

اضافه وزن حالتی است که در آن، وزن فرد از مقدار استاندارد آن بر حسب قد تجاوز کند و چاقی حالتی است که چربی ذخیره در بدن به حد بالایی برسد که برای سلامتی فرد ایجاد خطر نماید. اضافه وزن و چاقی عوامل مهم خطر ساز و تهدید کننده بیماری‌های غیرواگیر از جمله سکته قلبی و مغزی، دیابت نوع ۲ و برخی سرطان‌ها هستند. همچنین چاقی یکی از عوامل مهمی است که در شیوع فشارخون بالا نقش به‌سزایی دارد.

### نمایه توده بدنی (BMI) و وزن ایده‌آل

نمایه توده بدنی شاخص ساده‌ای برای ارزیابی نسبت وزن به قد است که برای طبقه‌بندی چاقی و اضافه وزن در افراد بزرگسال مورد استفاده قرار می‌گیرد. این شاخص از تقسیم وزن بر حسب کیلوگرم بر مجذور قد بر حسب متر به‌دست می‌آید.

■ نمایه توده بدنی  $24/9 - 18/5 =$  وزن طبیعی

■ نمایه توده بدنی  $29/9 - 25 =$  اضافه‌وزن

■ نمایه توده بدنی  $34/9 - 30 =$  چاقی متوسط (چاقی درجه یک)

■ نمایه توده بدنی  $39/9 - 35 =$  چاقی شدید (چاقی درجه دو)

■ نمایه توده بدنی ۴۰ به بالا برابر است با چاقی خیلی شدید (چاقی درجه ۳)

### ■ اختلال در چربی‌های خون

رژیم‌های غذایی که دارای مقدار زیادی چربی‌های اشباع شده مثل گوشت قرمز یا غذاهای سرخ شده هستند، می‌توانند علاوه بر ایجاد چاقی، باعث بالا رفتن کلسترول بد خون شوند. چاقی همچنین باعث پایین آمدن سطح کلسترول خوب خون و بالا رفتن سطح تری‌گلیسیرید خون می‌شود. تری‌گلیسیریدها بیشترین میزان چربی در غذاهای شما و همچنین بیشترین درصد چربی در بدن شما را شامل می‌شوند و در طولانی مدت اختلال در سطح چربی‌های خون، باعث تصلب شرایین می‌شود.

### ■ درگیری کیسه صفرا

به علت تجمع چربی اضافی در بدن افراد چاق، کلسترول بیشتری نیز در بدن آنها وجود دارد که این کلسترول اضافی می‌تواند در کیسه صفرا رسوب کند و باعث سنگ کیسه صفرا شود.

### ■ سرطان‌ها

انواعی از سرطان‌ها با اضافه وزن همراه هستند که در زنان می‌توان به سرطان پستان، سرطان رحم، سرطان تخمدان، سرطان گردن رحم و سرطان کیسه صفرا اشاره کرد. مردان چاق نیز نسبتاً در معرض خطر بالاتری برای ابتلا به سرطان‌های کولون، رکتوم و پروستات هستند.



### عوارض چاقی و اضافه وزن

چاقی یکی از علل مهم مرگ و میر و ابتلا به بیماری‌های مزمن است. خطر نسبی مرگ و میر در افراد چاق در مقایسه با افراد لاغر تقریباً ۲ برابر است. چاقی عامل مهمی برای ابتلا به بیماری‌های زیر است:

#### ■ بیماری‌های قلبی

چاقی باعث بروز مشکلات قلبی نظیر بزرگ شدن قلب، نارسایی قلبی و تجمع مایعات در بافت‌های بدن، به خصوص در پا، ریه، شکم و سگته قلبی می‌شود.

#### ■ افزایش فشارخون

فشارخون بالا در افراد چاق ۶-۲ برابر بیشتر از افرادی است که اضافه وزن ندارند. چاقی‌های مرکزی یعنی چاقی‌هایی که در قسمت شکم متمرکز است (چاقی نوع مردانه) در ایجاد فشارخون بالا اهمیت بیشتری دارند. هرچه وزن شما بیشتر شود، بافت چربی شما نیز بیشتر می‌شود. این بافت برای زنده ماندن نیاز به اکسیژن و سایر مواد غذایی دارد که باید توسط جریان خون تأمین شود. هر چه نیاز به اکسیژن و مواد مغذی بیشتر شود، حجم خون و مقدار فشاری که روی سیستم گردش خون وارد می‌شود، افزایش می‌یابد و هر چه حرکت خون در سیستم گردش خون بیشتر شود، فشار بیشتری بر دیواره سرخرگ‌های شما وارد می‌شود.

#### ■ افزایش قندخون یا دیابت

چاقی عامل اصلی ایجاد دیابت نوع ۲ است، زیرا افزایش چربی باعث افزایش مقاومت بدن به اثر هورمون انسولین می‌شود. لذا این هورمون نمی‌تواند با مقادیر طبیعی قلبی، وظیفه خود را که کنترل قندخون است، به درستی انجام دهد و قندخون بالا می‌رود که خود یکی از عوامل خطر مهم برای سلامتی فرد است.

#### ■ درگیری عروق مغزی به صورت سگته مغزی

چاقی باعث تصلب شرایین و رسوب چربی در جدار سرخرگ‌ها می‌شود که می‌تواند سرخرگ‌های مغزی را نیز درگیر کند و باعث تنگ شدن عروق مغزی شود. حالا اگر لخته خونی در این عروق باریک ایجاد شود، می‌تواند به طور ناگهانی باعث انسداد جریان خون به منطقه‌ای از مغز شما شده و منجر به سگته مغزی گردد.



## برنامه‌های کاهش وزن شامل موارد زیر هستند:

- رژیم غذایی مناسب شامل رژیم کم‌کالری
- افزایش فعالیت بدنی و ورزش
- تغییر در سبک زندگی
- در صورت نیاز دارو درمانی
- گاهی طبق نظر پزشک معالج، انجام جراحی

## ۸ توصیه عملی برای کاهش وزن



**۱ هدف خود را مشخص کنید:** هدف خود را از کاهش وزن مشخص کنید و معلوم کنید برای مثال در مدت زمان مشخص چه میزان باید وزن کم کنید. در هدف‌گذاری خود ایده‌آل‌گرا نباشید و قدم‌های کوچک را ارج نهدید. «می‌خواهم فعالیت بدنی خود را افزایش دهم»، این هدف خوبی است اما مشخص نیست چه قدر و به چه میزان. بهتر است بگویید «می‌خواهم ۶۰ دقیقه در روز پیاده‌روی کنم.»

**۲ از تمام غذاهای مورد علاقه‌تان دست نکشید:** اگر در راه کاهش وزن، به خودتان خیلی سخت‌گیری کنید خیلی زود هم کم می‌آورید و تسلیم می‌شوید. برای دست‌یابی به تناسب اندام در طولانی‌مدت، باید از رژیم غذایی خود لذت ببرید. در این میان این هنر شماست که بتوانید یک رژیم غذایی خوشایند ولی سالم و کم‌کالری را برای خود تهیه کنید و بتوانید برای همیشه از رژیم غذایی خود لذت ببرید. در این زمینه می‌توانید از راهنمایی‌های متخصصین تغذیه کمک بگیرید.



□ در ضمن می‌توانید اقلام کم‌چرب‌تر از خوراکی‌های مورد علاقه خود را مصرف کنید (مثلاً پنیر کم‌چرب، گوشت بدون چربی، طبخ خانگی غذاهای مورد علاقه به روش‌هایی کم‌چرب و سالم و غیره).

□ همچنین می‌توانید هر چند وقت یک‌بار کمی از کالری رژیم غذایی خود را کاهش دهید و به جای آن کمی از خوراکی پرکالری مورد علاقه‌تان را مصرف کنید تا در درازمدت احساس محرومیت از خوراکی‌های دلخواه را پیدا نکنید. البته می‌توانید با انجام فعالیت بدنی بیشتر نیز کالری مازاد دریافتی را بسوزانید و آن را جبران کنید.



**۳ غذاهای مصرفی و عملکرد خود را ثبت کنید:** حتی روزهای بدی که در آن‌ها افراط و پرخوری کرده‌اید





نیز یادداشت کنید. این کار باعث می‌شود که شما متوجه کارهایی که انجام می‌دهید باشید و رشته امور به کل از دست‌تان خارج نشود. البته منظور این نیست که نباید هیچ وقت هیچ افراط یا خلیلی در کار شما پیش آید بلکه هدف این است که رشته امور از دست‌تان خارج نشود و همواره متوجه آنچه که در حال اتفاق افتادن است باشید، این روش کمک می‌کند که به موقع هوشیار شوید و به یک‌باره زمانی به خودتان نیاید که جبران آن دشوار شده باشد.

**۴ با خودتان صادق باشید:** بسیار خوب است که با خودتان صادق باشید و اگر بیش از مقدار نیازتان کالری دریافت کردید، آن را ثبت کنید. متوسط دریافت کالری شما در دراز مدت است که اهمیت دارد و لذا می‌توانید در وعده غذایی بعدی یا روزهای بعد، از طریق کاهش کالری دریافتی و افزایش فعالیت بدنی جبران کنید. پس بهتر آن است که همیشه با خودتان صادق باشید و هر زمان که پرخوری کردید با آن روبه‌رو شوید.

**۵ همیشه به پشت سر خود نگاه کنید:** وقتی در مسیر کاهش وزن گام برمی‌دارید هر چند وقت یک‌بار خودتان را با گذشته مقایسه کنید. این بدان معناست که هر چند وقت یک بار خودتان را با روز اولی که کاهش وزن را شروع کردید مقایسه کنید. این که چقدر وزن کم کرده‌اید؟ این که لباس‌ها چقدر بهتر از گذشته بر تن شما برازنده شده‌اند؟ چقدر سطح انرژی و سلامت شما ارتقا یافته است؟ اکنون چه اقدامی را می‌توانید انجام دهید که قبلاً نمی‌توانستید؟

**۶ هرگز تسلیم نشوید:** شما در مسیر کاهش وزن و تناسب راهی طولانی در

پیش دارید و به هر حال هستند روزها و هفته‌هایی که کنترل رژیم غذایی از دست‌تان خارج شود، این اتفاقی است که به هر حال احتمالاً پیش می‌آید. شما فقط باید به مسیر قبلی بازگردید و اشتباه انجام گرفته را محدود و مهار کنید و تلاش خود را از سر گرفته و راه خود را ادامه دهید.

**۷ به خودتان پاداش دهید:** پاداش و تشویق می‌تواند نقش مهمی در ادامه راه برای کاهش وزن داشته باشد. برای پاداش چیزی را قرار دهید که واقعاً آن را دوست دارید. این پاداش می‌تواند خریدن چیزی که دوست دارید و با گذراندن یک عصر دلنشین با دوستان‌تان باشد. اما غذا را به عنوان پاداش قرار ندهید.

**۸ از اطرافیان‌تان کمک بگیرید:** کاهش وزن اراده و تلاش زیادی می‌خواهد. معمولاً افرادی که به خوبی خود را لاغر کرده‌اند و عادت‌های غذایی سالمی در پیش گرفته‌اند افرادی هستند که از حمایت دوستان و خانواده‌های‌شان برخوردار بوده‌اند. تصمیم‌تان را به دوستان و خانواده‌تان نیز اطلاع دهید و از آن‌ها کمک بخواهید. از آن‌ها بخواهید که تشویق‌تان کنند و به شما دلگرمی بدهند.