

مواظب وزنمان باشیم.

در سراسر جهان، ۸۰۰ میلیون نفر چاق هستند و تخمین زده می شود که یک میلیارد نفر در جهان تا سال ۲۰۳۰ با چاقی زندگی کنند. ، از جمله ۱ نفر از هر ۵ زن و ۱ نفر از هر ۷ مرد، با چاقی زندگی خواهند کرد.

بیماری های غیرواگیر عامل ۶۲ درصد از کل مرگ و میرها هستند و رژیم غذایی ناسالم و اضافه وزن و چاقی عامل اصلی آن است.

شیوع چاقی در میان کودکان و نوجوانان ۵ تا ۱۹ ساله به طور چشمگیری طی ۴ دهه اخیر از ۱ درصد به ۱۴ درصد رسیده است. چاقی دوران کودکی با شانس بیشتری برای چاقی، مرگ زودرس و ناتوانی در بزرگسالی همراه است. هم چنین کودکان چاق مشکلات تنفسی، افزایش خطر شکستگی، فشار خون بالا، بیماری های قلبی عروقی، مقاومت به انسولین و اثرات روانی را تجربه می کنند.

تعریف چاقی:

چاقی به عنوان حالتی از تجمع غیرطبیعی یا بیش از حد بافت چربی که منجر به خطراتی برای سلامتی می شود، تعریف می شود. شاخص توده بدنی (BMI) برای تعریف معیارهای چاقی مورد استفاده می گیرد.

چه عواملی باعث اضافه وزن و چاقی می شود؟

- افزایش مصرف غذاهای پرانرژی که سرشار از چربی و قند هستند.
- تحرک بدنی ناکافی به دلیل ماهیت بی تحرک بسیاری از مشاغل، تغییر شیوه های حمل و نقل و افزایش شهرنشینی.
- تغییرات در الگوهای رژیم غذایی نظیر افزایش مصرف فست فودها و کاهش مصرف میوه جات و سبزیجات.

عوارض شایع ناشی از اضافه وزن و چاقی چیست؟

- ✓ بیماری های قلبی عروقی.
- ✓ دیابت؛
- ✓ اختلالات اسکلتی عضلانی.
- ✓ برخی از سرطان ها از جمله رحم، پستان، تخمدان، پروستات، کبد، کیسه صفرا، کلیه و روده بزرگ.

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان سمنان

گروه بهبود تغذیه جامعه