

چاقی یک بیماری پیچیده است که شامل تجمع مقادیر بیش از حد چربی در بدن است. چاقی فقط یک مسئله زیبایی نیست. بلکه یک مشکل پزشکی است که خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند بیماری‌های قلبی، دیابت، فشار خون و برخی سرطان‌ها را افزایش می‌دهد.

دلایل زیادی وجود دارد که برخی از افراد قادر به پیشگیری از چاقی خود نیستند. معمولاً چاقی در نتیجه ترکیبی از عوامل ارثی، همراه با محیط و رژیم‌های غذایی شخصی و میزان تحرک فرد ایجاد می‌شود.

تغییرات رژیم غذایی، افزایش فعالیت بدنی و تغییرات رفتاری می‌تواند به کاهش وزن کمک کند. داروهای تجویزی و روش‌های کاهش وزن گزینه‌های دیگری برای درمان چاقی هستند.

### تشخیص چاقی:

چاقی زمانی تشخیص داده می‌شود که شاخص توده بدن (BMI) ۳۰ یا بالاتر باشد. برای تعیین شاخص توده بدنی، میزان وزن به کیلوگرم بر مربع میزان قد به متر تقسیم می‌شود و نتیجه آن به صورت زیر تفسیر می‌شود:

- BMI کمتر از ۱۸,۵: لاغر
- BMI ۱۸,۵ تا ۲۴,۹: محدوده وزنی نرمال
- BMI ۲۵ تا ۲۹,۹: اضافه وزن
- BMI بالاتر از ۳۰: چاق

### علل چاقی:

خوردن کالری بیشتر از آنچه در فعالیت‌های روزانه و ورزش می‌سوزانید - در طولانی مدت - می‌تواند منجر به چاقی شود. با گذشت زمان، این کالری‌های اضافی جمع می‌شوند و باعث افزایش وزن می‌شوند.

اما چاقی همیشه فقط مربوط به کالری دریافتی و کالری دریافتی یا داشتن یک زندگی کم تحرک نیست. برخی از دلایل نیز وجود دارند که نمی‌توان آن‌ها را کنترل کرد که عبارتند از:

- ژنتیک، می‌تواند بر چگونگی پردازش مواد غذایی در بدن و ذخیره چربی در بدن تأثیر بگذارد
- پیر شدن، که می‌تواند منجر به کاهش توده عضلانی و کندی سرعت متابولیسم شود، و افزایش وزن را آسان‌تر می‌کند.
- خواب ناکافی، که می‌تواند منجر به تغییرات هورمونی شود و باعث می‌شود احساس گرسنگی به وجود بیاید و غذاهای پرکالری مصرف شود.

## • بارداری

اما برخی شرایط زندگی و بیماری ها نیز ممکن است در چاقی تاثیر بگذارند:

- سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS)، که باعث عدم تعادل هورمون های تولید مثل زن می شود.
- سندرم پرادر-ویلی، یک بیماری نادر در هنگام تولد است که باعث گرسنگی بیش از حد می شود.
- سندرم کوشینگ، بیماری ناشی از داشتن سطح بالای کورتیزول (هورمون استرس) در بدن است.
- کم کاری تیروئید، وضعیتی که در آن غده تیروئید به اندازه کافی برخی از هورمون های مهم را تولید نمی کند.
- آرتروز (OA) و سایر شرایطی که باعث درد می شود و ممکن است منجر به کاهش فعالیت شود.
- افسردگی گاهی اوقات می تواند منجر به افزایش وزن شود، زیرا برخی از افراد ممکن است برای راحتی احساسی به غذا خوردن متوسل شوند. داروهای ضد افسردگی خاص نیز می توانند خطر افزایش وزن را افزایش دهند.
- ترک سیگار همیشه چیز خوبی است، اما ممکن است ترک آن منجر به افزایش وزن نیز شود. به همین دلیل، مهم است که حداقل در زمان ترک سیگار، روی رژیم غذایی و ورزش تمرکز شود.
- مصرف برخی داروها مانند استروئیدها یا قرص های ضد بارداری نیز می توانند خطر افزایش وزن را افزایش دهند.

آزمایشاتی که اغلب برای پایش سلامت افراد چاق درخواست داده میشوند عبارتند از:

- آزمایش خون برای بررسی سطح کلسترول و گلوکز
- آزمایشات عملکرد کبد
- غربالگری دیابت
- آزمایشات تیروئید
- آزمایشات قلب، مانند الکتروکاردیوگرام
- اندازه گیری چربی دور کمر نیز پیش بینی خوبی برای خطر ابتلا به بیماری های مرتبط با چاقی است.

## عوارض چاقی چیست؟

چاقی می تواند فراتر از افزایش وزن ساده باشد.

داشتن نسبت بالایی از چربی به عضله، باعث فشار بر استخوان ها و همچنین اندام های داخلی بدن می شود. همچنین باعث افزایش التهاب در بدن می شود، که تصور می شود یکی از عوامل خطر سرطان است. چاقی همچنین یک عامل خطر عمده برای دیابت نوع ۲ است.

چاقی با بروز برخی بیماری ها در ارتباط است، برخی از آنها در صورت عدم درمان تهدید کننده زندگی هستند:

- دیابت نوع ۲
- بیماری قلبی
- فشار خون بالا
- برخی سرطان ها (پستان، روده بزرگ و آندومتر)
- سکته
- بیماری کیسه صفرا
- بیماری کبد چرب
- کلسترول بالا
- آپنه خواب و سایر مشکلات تنفسی
- آرتروز
- ناباروری

#### چاقی چگونه درمان می شود؟

مراجعه به یک تیم پزشکی که شامل یک متخصص تغذیه، درمانگر یا سایر کارکنان مراقبت های بهداشتی است. پزشک در زمینه ایجاد تغییرات لازم در سبک زندگی توصیه هایی خواهد کرد. گاهی اوقات، آنها ممکن است داروها یا جراحی کاهش وزن را نیز توصیه کنند.

#### کدام یک از سبک های زندگی و تغییر رفتار می تواند به کاهش وزن کمک کند؟

تیم مراقبت های بهداشتی می تواند در مورد انتخاب مواد غذایی و یک برنامه غذایی سالم با فرد صحبت کنند. یک برنامه ورزشی ساختاری و افزایش فعالیت روزانه - حداکثر ۳۰۰ دقیقه در هفته - در تقویت قدرت، استقامت و متابولیسم کمک می کند.

گروه های مشاوره یا پشتیبانی ممکن است عوامل ناسالم را شناسایی کرده و هرگونه اضطراب، افسردگی یا غذا خوردن احساسی را تشخیص دهند.

منابع:

[/https://www.healthline.com](https://www.healthline.com)

[/https://www.cdc.gov](https://www.cdc.gov)

