

# چاقی؛ زنگ خطر بیماری‌ها و مرگ‌های خاموش

13 اردیبهشت 1405

در حالی که در زندگی با چالش‌های متنوعی دست و پنجه نرم می‌کنیم، اما یک تهدید جدی و رو به رشد، سلامت و طول عمر ما را به طور فزاینده‌ای به خطر انداخته است: اپیدمی اضافه وزن و چاقی. این پدیده تنها محدود به مشکلات ظاهری نیست، بلکه بستری برای انواع بیماری‌های مزمن فراهم آورده و منجر به افزایش نگران‌کننده مرگ‌های قابل پیشگیری شده است.

منطقه خاورمیانه، در کنار چالش‌های فرهنگی و اقتصادی، با بحران سلامتی افزایش روزافزون بار بیماری‌های مزمن ناشی از اضافه وزن و چاقی روبه‌رو است. این پدیده، نه تنها کیفیت زندگی ساکنان منطقه را تحت تأثیر قرار داده، بلکه بار سنگینی را بر نظام‌های بهداشتی و اقتصادی تحمیل می‌کند. بررسی علل و پیامدهای این روند، قدم اول برای یافتن راه‌حل‌های مؤثر است.

اضافه وزن و چاقی، دیگر تنها به عنوان یک مشکل ظاهری تلقی نمی‌شوند؛ بلکه به یکی از جدی‌ترین تهدیدات سلامتی در منطقه خاورمیانه تبدیل شده‌اند. این وضعیت، بستری برای بروز انواع بیماری‌های قلبی، متابولیک و حتی برخی سرطان‌ها فراهم می‌آورد و منجر به افزایش چشمگیر مرگ‌ومیر زودرس می‌شود. مقابله با این اپیدمی، نیازمند درک عمیق‌تر عوامل مؤثر و اتخاذ راهبردهای پیشگیرانه و درمانی قاطع است.

## مقابله با افزایش بیماری‌ها؛ تمرکز بر کنترل وزن و تغییر سبک زندگی

دکتر سعید صفیری، متخصص اپیدمیولوژی دانشگاه علوم پزشکی تیریز گفت: محیط زندگی و سبک زندگی، عوامل اصلی در افزایش بار بیماری‌ها در منطقه ما هستند. تراکم بالای زندگی شهری، کم‌تحرکی ناشی از کار اداری، و تغذیه پرکالری، باعث آسیب‌پذیری بیشتر بدن شده و بستر را برای بیماری‌ها آماده می‌کند.

وی افزود: افزایش بار بیماری‌های منتسب به اضافه‌وزن، چالشی جدی است. اضافه‌وزن فقط محدود به مشکلات قلبی و کبدی نیست؛ چربی اضافی باعث ایجاد التهاب‌های پنهان در بدن می‌شود که مقاومت کلی بدن را کاهش می‌دهد.

وی ادامه داد: راهکار پیشگیرانه ساده است: کنترل وزن. مردم باید فعالیت بدنی را جدی بگیرند و به رژیم غذایی خود توجه کنند. حفظ وزن سالم، اولین و مؤثرترین خط دفاعی در برابر بسیاری از بیماری‌ها است و یک اقدام پیشگیرانه فوری محسوب می‌شود.

## اضافه‌وزن، دشمن سیستم ایمنی؛ راهکارهای تقویت دفاع بدن

دکتر حامد فولادسروش، متخصص ایمونولوژی اذعان کرد: وقتی بدن دچار اضافه‌وزن می‌شود، سیستم ایمنی بدن مانند یک نگهبان خسته و ضعیف عمل می‌کند. سلول‌های چربی شروع به تولید مواد شیمیایی

التهابی می‌کنند که کل سیستم ایمنی را دچار آشفتگی کرده و توانایی بدن برای مقابله با عوامل بیماری‌زا را کاهش می‌دهد.

راهکارهایی برای تقویت سیستم ایمنی و کاهش احتمال بروز بیماری‌ها وجود دارد: اولین قدم، تثبیت وزن است. فراتر از آن، توجه به تغذیه غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین‌ها ضروری است. خواب کافی و مدیریت استرس نیز نباید نادیده گرفته شود؛ استرس مزمن، مستقیماً توان دفاعی بدن را کاهش می‌دهد.

*افزایش ۸.۳ درصدی بار بیماری‌های ناشی از اضافه‌وزن در خاورمیانه طی سه دهه اخیر: هشدار برای سیاست‌گذاران بهداشت عمومی*

براساس نتایج مطالعه دکتر صفیری و دکتر فولادسهرشت در دانشگاه علوم پزشکی تبریز، منطقه خاورمیانه و شمال آفریقا (MENA) با چالش بزرگی دست و پنجه نرم می‌کند: روند صعودی بیماری‌های ناشی از اضافه‌وزن. داده‌های جدید نشان می‌دهد که بار بیماری‌های مرتبط با اضافه‌وزن در سه دهه اخیر حدود ۸.۳ درصد افزایش یافته است.

این محققان با استفاده از داده‌های «مطالعه بار جهانی بیماری (نسخه ۲۰۱۹)» به تحلیل وضعیت منطقه MENA بین سال‌های ۱۹۹۰ تا ۲۰۱۹ پرداختند. یافته‌های کلیدی نشان داد که در سال ۲۰۱۹، حدود ۵۳۸.۴ هزار مرگ و ۱۷.۹ میلیون سال زندگی همراه با ناتوانی (DALY) در منطقه مستقیماً به اضافه‌وزن منتسب بوده است.

این آمار نشان می‌دهد که بار بیماری در مردان (۹.۳ میلیون DALY) اندکی بیشتر از زنان (۸.۵ میلیون DALY) بوده است و بالاترین بار بیماری در گروه‌های سنی میانسال (۶۰ تا ۶۴ سال) مشاهده شده است.

به گزارش مادران و دختران به نقل از ایسنا، این تحقیق که جزئیات کامل آن در مقاله با شناسه: DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-023-46702-y> منتشر شده است، نتیجه‌گیری نهایی پژوهش این است که سیاست‌گذاران بهداشت عمومی باید فوراً بر مداخلات پیشگیرانه مناسب، به‌ویژه در زمینه کنترل وزن، تمرکز کنند تا از تحمیل بارهای سنگین‌تر بر سلامت عمومی در آینده جلوگیری شود.