

# نگرانی از شیوع چاقی در کودکان

15 اسفند 1403

کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت نسبت به روند افزایشی چاقی و بویژه چاقی و اضافه وزن در کودکان هشدار داد.

سپیده دولتی - کارشناس دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت با بیان اینکه امسال شعار روز جهانی چاقی (۴ مارس همزمان با ۱۴ اسفند) تغییر محیط زندگی؛ زندگی سالم‌تر تعیین شده است، گفت: در واقع اختصاص یک روز به نام چاقی اهمیت برنامه‌ریزی و توجه به این معضل که یک بیماری محسوب می‌شود را نشان می‌دهد.

وی ادامه داد: چاقی یک موضوع پیچیده است که دلایل زیادی دارد. چاقی و اضافه وزن زمانی ایجاد می‌شود که کالری‌های اضافی، به‌ویژه کالری‌های ناشی از غذاهای پرچرب و قند، به عنوان چربی در بدن ذخیره شود. با توجه به روند کنونی، انتظار می‌رود از هر پنج بزرگسال در سراسر جهان، یک نفر تا سال ۲۰۲۵ به چاقی مبتلا شود. در ایران نیز آمار اضافه وزن و چاقی وضعیت مطلوبی ندارد و بیش از ۴۸ درصد بزرگسالان درگیر اضافه وزن و چاقی هستند.

وی تاکید کرد: تا یک دهه قبل ما شاهد اضافه وزن و چاقی در بزرگسالان بودیم اما نگرانی این روزهای کشورهای مختلف از جمله ایران اضافه وزن و چاقی در کودکان جامعه است. انتظار می‌رود افزایش چاقی کودکان در دنیا بین سال‌های ۲۰۲۰ تا ۲۰۳۵، ۱۰۰٪ افزایش یابد.

کارشناس دفتر بهبود تغذیه عنوان کرد: چاقی مشکلی است که تمام کشورهای دنیا با آن روبه‌رو هستند، زیرا محیطی که در آن زندگی می‌کنیم، تغذیه سالم و انجام فعالیت بدنی کافی را برای بسیاری از افراد دشوار می‌کند. ژنتیک نیز می‌تواند یکی از دلایل چاقی برای برخی افراد باشد. ژن‌های هر فرد می‌توانند بر نحوه استفاده بدن از غذا و ذخیره چربی تأثیر بگذارند.



انتشارات رویای آبی

وی عنوان کرد: برخی از بیماری‌های زمینه‌ای نیز وجود دارد که گهگاه می‌تواند به افزایش وزن کمک کند، مانند کم کاری غده تیروئید (کم کاری تیروئید)، اگرچه این نوع شرایط معمولاً در صورت کنترل مؤثر با داروها باعث ایجاد مشکل در وزن نمی‌شوند. همچنین برخی از داروها می‌توانند افراد را بیشتر در معرض افزایش وزن قرار دهند، از جمله استروئیدها و برخی داروها برای فشار خون بالا، دیابت یا اختلالات اعصاب و روان.

دولتی اظهار داشت: مدیریت یک موضوع پیچیده مانند چاقی می‌تواند سخت باشد. کاهش وزن نیازمند زمان و تعهد است. کارشناسان و متخصصین تغذیه با ارائه مشاوره به شما می‌توانند در مورد چگونگی کنترل وزن، ایجاد عادات سبک زندگی سالم و حفظ کاهش وزن به دست آمده، یک راهنما و دوست بسیار خوب باشند.

وی خاطر نشان کرد: مهم است به خاطر داشته باشید که از دست دادن وزن کم مانند ۳٪ یا بیشتر از وزن اصلی بدن، و حفظ آن برای مادام‌العمر، می‌تواند به طور قابل توجهی خطر ابتلا به عوارض مرتبط با چاقی مانند دیابت و بیماری‌های قلبی و سرطان را کاهش دهد.