

# «چاقی» جهان را تهدید می کند

9 اسفند 1403

راضیه خوئینی: بیش از یک میلیارد نفر در سراسر جهان گرفتار چاقی یا اضافه وزن هستند. به عبارتی 650 میلیون بزرگسال، 340 میلیون نوجوان و 39 میلیون کودک از چاقی رنج می‌برند؛ آماري که نشان می‌دهد از 45 سال پیش تاکنون این بیماری تقریباً 2 برابر شده است. مطالعات اخیر «اطلس جهانی چاقی» نشان می‌دهد که با تداوم این روند تا سال 2035 بیش از نیمی از جمعیت جهان؛ یعنی بیش از 4 میلیارد نفر، چاق یا دارای اضافه وزن خواهند بود.

متأسفانه ایرانیان هم از این روند در امان نمانده و به گفته رئیس مرکز تحقیقات چاقی ایران، ۶۰ درصد ایرانیان از تمامی گروه‌های سنی تحت تأثیر چاقی یا اضافه وزن هستند. حدود ۱۶ درصد کودکان و نوجوانان و ۶۰ درصد افراد بالغ در کشورمان با این معضل دست‌وپنجه نرم می‌کنند.

مجید ولی‌زاده با اعلام این آمار هشدار داد که احتمال ابتلا به ۲۲ نوع سرطان از جمله سرطان‌های سینه و پروستات، با چاقی بالا می‌رود. همچنین بیماری‌های گوارشی مانند سنگ کیسه صفرا، ریفلاکس و آسم از عوارض چاقی شناخته شده‌اند و حتی در سنین پایین چاقی باعث بیماری‌های قلبی می‌شود. وی برنامه تغذیه‌ای سالم و فعالیت بدنی برای کودکان و نوجوانان را توصیه و به مدارس تأکید کرد که فعالیت‌های بدنی دانش‌آموزان را جدی بگیرند.

چاقی معمولاً با شاخص توده بدنی (BMI) بالا یا نسبت وزن به قد که عددی بیش از 30 کیلوگرم بر مترمربع را نشان دهد، سنجیده می‌شود. امروزه پزشکان بالا رفتن آمار چاقی در کشورمان را علاوه بر ژنتیک با عوامل محیطی همچون تغذیه، سبک زندگی نادرست، بی‌حرکی و استرس مرتبط می‌دانند.

متخصصان معتقدند برای مصون ماندن از بیماری‌ها باید سبک زندگی امروزی را تغییر دهیم، وگرنه ممکن است زندگی بی‌کیفیت و وابسته به انواع دارو در انتظارمان باشد. از توصیه‌های محققان برای تحقق سبک زندگی سالم؛ داشتن خواب کافی، رعایت رژیم غذایی متناسب شامل مصرف پروتئین‌ها، چربی‌های سالم، پرهیز از فست‌فود و شیرینی‌ها، فعالیت‌های بدنی منظم مانند ۳۰ دقیقه پیاده‌روی روزانه، کنترل وزن، نوشیدن آب کافی و مدیریت استرس است.



## برخی دلایل بروز سرطان در افراد چاق

اخیراً مطالعاتی گسترده به کشف رابطه میان چاقی و سرطان یا عود سرطان پرداخته است. نتایج این مطالعات ثابت می‌کند که چاقی یا اضافه‌وزن چالش اصلی بهداشت جهانی محسوب می‌شود که نه‌تنها با دیابت و بیماری‌های قلبی عروقی مرتبط است، بلکه عاملی خطرناک برای ابتلا به برخی سرطان‌ها و مرگ‌ومیر مرتبط با آن به‌شمار می‌آید.

امروزه حدود 4 تا 8 درصد از سرطان‌ها و افزایش 17 درصدی مرگ‌ومیر ناشی از سرطان را با چاقی مرتبط می‌دانند؛ سرطان‌هایی از جمله سینه، کولورکتال، آندومتر، کلیه، مری، پانکراس، کبد و کیسه صفرا. رابطه چاقی و سرطان و عود آن هرچند به‌طور کامل شناخته‌شده نیست، اما محققان از برخی مسائل در این زمینه اطمینان دارند؛ از جمله اختلالات متابولیک اسیدهای چرب، بازسازی ماتریکس خارج سلولی، ترشح آدیپوکین‌ها و هورمون‌های آنابولیک و جنسی، اختلال در نظم سیستم ایمنی و التهاب. دانشمندان حتی احتمال می‌دهند اضافه وزن، عوارض جانبی درمان سرطان را افزایش دهد. بنابراین ASCO (انجمن سرطان آمریکا) سال 2014 کتاب «چاقی و سرطان: راهنمای متخصصان آنکولوژی» را باهدف ارائه استراتژی‌های کاهش وزن و مدیریت تغذیه منتشر کرد.

«کولین اسپیز» پروفیسور گروه تغذیه دانشکده پزشکی اوهایو؛ از سخنرانان اجلاس رهبران جهانی «اتحادیه بین‌المللی کنترل سرطان» 2023(UICC) با انتشار نظرات خود درباره مکانیزم‌های چندوجهی مرتبط با سرطان‌های ناشی از چاقی در سایت ASCO Post به پارادوکس سوءتغذیه توأم با چاقی و ترویج مداخلاتی برای کاهش وزن بیماران سرطانی پرداخت.

اسپیز توضیح داد: «مطالعات ما تمامی مراحل ابتلا به سرطان، از پیشگیری و درمان فعال تا بقا پس از درمان بیماران آسیب‌پذیر را دربر می‌گیرد. مداخلات بیولوژیک ما شامل تأمین مواد غذایی سالم همراه با تغذیه درمانی و مشاوره رفتاری برای بیماران است. اگرچه برخی داروهای کاهش وزن مانند تیرزپاتید و سماگلوتاید توسط اداره غذا و داروی آمریکا برای مبتلایان به دیابت و بیماری‌های قلبی عروقی تأیید شده، اما استفاده از آنها در کاهش وزن و پایین آوردن احتمال ابتلا به سرطان یا درمان سرطان هنوز مورد بررسی دقیق قرار نگرفته است. همچنین جراحی چاقی مانند بای‌پس و اسلیو معده شاید بتواند مداخله مؤثری برای کاهش وزن باشد؛ اما روش بی‌خطری نیست.»



## تغییرات محیطی و افزایش نرخ چاقی در جهان

این متخصص تغذیه در پاسخ به اینکه «چرا جهان شاهد چنین انفجاری در نرخ چاقی است؟» گفت: «چاقی یک بیماری جدی است که از فعل‌وانفعالی پیچیده بین عوامل ژنتیکی، محیطی، اجتماعی - اقتصادی و رفتاری ناشی می‌شود. از آنجا که تغییر عوامل ژنتیک روندی بسیار کند دارد، پس می‌توان اپیدمی چاقی جهانی را به تغییرات محیطی، کیفیت و رژیم غذایی نسبت داد. برای مثال در اکثر کشورهای فقیر یا متوسط شاهد افزایش رستوران‌های فست‌فود و ترویج الگوهای غذایی غربی؛ غذاهای کالری بالا و فقر مواد مغذی هستیم.

ما به‌جای انجام فعالیت‌های بدنی، زمان‌های زیادی مقابل صفحه نمایش می‌گذرانیم. رواج این سبک زندگی قطعاً در افزایش نرخ اضافه وزن، چاقی و سرطان‌ها مؤثر است. مصرف نوشیدنی‌های قندی و غذاهای فرآوری‌شده همراه بی‌حرکی و اعتیاد به فضای مجازی احتمالاً از عوامل افزایش آمار چاقی در بزرگسالان و کودکان است.»

## سوءتغذیه در افراد چاق

پروفسور اسپیز سوءتغذیه و چاقی را پارادوکسی می‌داند که اکثریت مردم از آن بی‌اطلاع هستند. در واقع سوءتغذیه؛ یعنی دریافت مواد غذایی زیربینه که علاوه بر افراد خیلی لاغر شامل افراد چاق هم می‌شود. برخلاف تصورات که سوءتغذیه را مختص افراد لاغر می‌دانند، بیشتر افراد چاق دچار سوءتغذیه هستند. آنها اگرچه میزان کالری کافی یا بیش از حد نیاز دریافت می‌کنند، اما غذاهای مصرفی آنها درشت‌مغذی یا ریزمغذی‌های کافی را ندارد. براساس گزارش‌ها بین 40 تا 80 درصد بیماران مبتلا به سرطان در مقطعی از مراقبت‌های خود دچار سوءتغذیه هستند. این مسأله عمدتاً به دلیل اثرات بیماری و داروهای درمان سرطان است. بنابراین آنکولوژیست‌ها باید بدون در نظر گرفتن وزن بیمار، سوءتغذیه او را با غربالگری و آزمایش‌های گوناگون بررسی کنند.

غربالگری مداوم و تشخیص زودهنگام سوءتغذیه همراه مداخلات تغذیه‌ای از سوءتغذیه شدید و پیامدهای مرتبط با آن طی درمان سرطان جلوگیری می‌کند.

تحقیقات با ابتکار «غذا به‌عنوان دارو» در حال پیشرفت است و هدف این برنامه‌ها جایگزینی غذا به‌جای دارو نیست، اما دستورالعمل‌های مبتنی بر تغذیه سالم باید در طول درمان سرطان و در همه مراحل بقا مورد توجه قرار بگیرد تا نتایج بهبود سریع شود و خطر عود کاهش یابد.

### چرا چاقی خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد؟

به گفته اسپیز «محققان هنوز در حال بررسی دلایل ابتلا به سرطان به‌دنبال افزایش بافت چربی بدن هستند، اما چند مکانیزم مؤثر بر بروز سرطان، عود و پیش‌آگهی آن در افراد چاق را شناسایی کرده‌اند. در واقع بافت‌های چربی ترشح هورمون‌هایی مانند استروژن را که عامل ابتلا به سرطان‌های سینه، تخمدان، آندومتر و... است، بالا می‌برند. افراد چاق دارای سطوح بالاتر انسولین و فاکتور رشد شبه انسولین-1 (IGF-1) در خون هستند که باعث مقاومت به انسولین و در نتیجه ابتلا به دیابت نوع 2 و برخی سرطان‌ها مانند پروستات، روده بزرگ و کلیه می‌شود.»

پروفسور دانشگاه اوهایو، التهاب سیستمیک را از دیگر عوامل بروز سرطان در چاق‌ها می‌داند که منجر به استرس اکسیداتیو و عدم تعادل رادیکال‌های آزاد و آنتی‌اکسیدان‌های بدن می‌شود. این عوارض باعث آسیب DNA و تخریب سلولی می‌شود و احتمال سرطان‌زایی را بالا می‌برد.

سیستم ایمنی بدن هم به‌جای حمله به سلول‌های سرطانی، با محافظت از آنها به رشدشان کمک می‌کند. البته برای شفاف‌سازی این مکانیزم‌ها هنوز باید تحقیقات بیشتری انجام شود.»