

# افراد چاق بیشتر مستعد ابتلا به کرونا و عوارض آن هستند؟

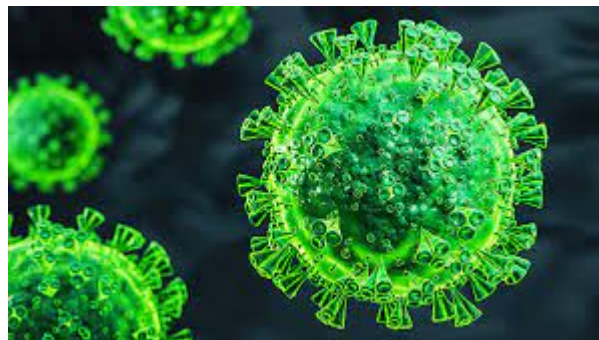
باید توجه کرد که وضعیت وزنی فرد در ریسک ابتلای او به کرونا دخیل است. افرادی که دچار چاقی هستند نسبت به بزرگسالان با وزن سالم، بیشتر مستعد ابتلا به COVID-19 شدید و مرگ و میر ناشی از COVID-19 هستند.

به گزارش "[مادران و دختران](#)" به نقل از ایسنا و بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، تغذیه یکی از عوامل بسیار مهم است که سطح پاسخ ایمنی را تعیین می‌کند و تغذیه خوب در حمایت از پاسخ ایمنی مهم است. ایمنی ممکن است در افراد مسن، به ویژه در افرادی که ضعیف هستند و در افرادی که مبتلا به چاقی هستند، در افرادی که دچار سوءتغذیه بوده و کمبود ریزمغذی دارند، مختل شود.

باید توجه کرد که اختلالات ایمنی مرتبط با سوءتغذیه، حساسیت به عفونت را افزایش می‌دهد و به عفونت‌ها اجازه می‌دهد تا شدیدتر و حتی کشنده شوند. تغذیه خوب همچنین در ترویج باکتری‌های مفید متنوع روده مهم است که به نوبه خود از سیستم ایمنی بدن حمایت می‌کند.

باید توجه داشت بیماری‌های غیرواگیر (NCD) حدود ۷۰ درصد از کل مرگ و میرها را در سراسر جهان تشکیل می‌دهند. حال بیماری همه‌گیر کرونا با اختلالاتی که در خدمات بهداشتی در کشورهای سراسر جهان ایجاد کرده است، بر توانایی مقابله با بیماری‌های غیرواگیر تأثیر گذاشته است؛ لغو مراقبت‌های انتخابی، کمبود نیروی انسانی برای رسیدگی به تعداد بسیار زیاد موارد و تعطیلی خدمات بیمارستانی از جمله دلایل آن ذکر شده بود. همراه با سایر عوامل خطر - رژیم غذایی ناسالم، مصرف الکل، عدم فعالیت بدنی و استرس - بیشتر افراد مبتلا به بیماری‌های غیرواگیر را در معرض خطر قرار می‌دهد.

تغذیه سالم به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند و برعکس، فقدان یک رژیم غذایی سالم می‌تواند منجر به تضعیف ایمنی ذاتی و اکتسابی شود و فرد را مستعد ابتلا به عفونت‌ها کند.



با این حال، می‌توان با [اصلاح الگوی غذایی](#) سیستم ایمنی را تقویت کرد. راهنمای الزامات سلامت مرتبط با سیستم ایمنی، ویتامین‌ها و عناصر کمیاب خاصی مانند روی، آهن، سلنیوم و مس را برای نقش آنها در عملکرد سیستم ایمنی شناسایی کرده است. بررسی ریزمغذی‌ها و تأثیر آنها بر سیستم ایمنی، نقش ویتامین‌های C و D و روی را در تقویت حمایت ایمنی و کاهش خطر عفونت‌ها نشان می‌دهد. بنابراین، مصرف یک رژیم غذایی غنی از مواد مغذی برای حمایت از سیستم ایمنی و مقابله با عوامل بیماری‌زا عاقلانه است.

تغذیه نامناسب مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز سیستم ایمنی را برای عملکرد خوب فراهم نمی‌کند و این امر با افزایش حساسیت به عفونت و ناتوانی در مبارزه با ویروس‌ها و باکتری‌ها وارد بدن می‌شود.

در این رابطه نقش ریزمغذی‌ها در حمایت از سیستم ایمنی به طور گسترده مورد مطالعه قرار گرفته است. مطالعات بسیاری ثابت کرده‌اند ریز مغذی‌های متعدد نقش حیاتی در حمایت از پاسخ ایمنی دارند. نقش ویتامین‌های مختلف همچون A، C و D و مواد معدنی همچون روی، مس و آهن به خوبی بررسی شده است و نشان می‌دهد که کمبود چندین مورد از این ریزمغذی‌ها بسیاری از جنبه‌های ایمنی ذاتی و اکتسابی را مختل می‌کند و حساسیت ابتلا به عفونت‌ها را افزایش می‌دهد.

به عنوان مثال نتایج چندین مطالعه نشان داده است که پایین بودن سطح ویتامین D خطر ابتلا به SARS-CoV-2 و افزایش خطر بستری شدن در بیمارستان با [COVID-19](#) و حتی مرگ را افزایش می‌دهد. در خصوص عنصر روی نیز این عنصر از فعالیت بسیاری از سلول‌های سیستم ایمنی پشتیبانی می‌کند، به کنترل استرس اکسیداتیو و التهاب کمک می‌کند و دارای اثرات ضد ویروسی از جمله مهار تکثیر کروناویروس‌ها خاص است. که از منابع مهم روی انواع گوشت، حبوبات و مغز دانه است.

باید توجه داشت وضعیت وزنی فرد نیز در ریسک ابتلای او

به کرونا دخیل است. افرادی که دچار چاقی هستند نسبت به بزرگسالان با وزن سالم بیشتر مستعد ابتلا به COVID-۱۹ شدید و مرگومیر ناشی از COVID-۱۹ هستند. به عنوان مثال، یک مرور سیستماتیک و متاآنالیز اخیراً منتشر شده از ۲۲ مطالعه از هفت کشور در آمریکای شمالی، اروپا و آسیا گزارش داد که چاقی با افزایش شانس ۳ برابری احتمال بروز علائم شدید COVID-۱۹ مرتبط است. همچنین نیاز به بستری شدن ۱.۶ برابر، بستری شدن در بخش مراقبت‌های ویژه ۱.۳ برابر، تحت تهویه مکانیکی ته‌اجمی ۱.۷ برابر و ابتلا به سندرم دیسترس تنفسی حاد ۲.۸ برابر در مقایسه با بیماران با وزن طبیعی است.