

کامبیز دیرباز برای بازی در یک فیلم ۱۵ کیلوگرم چاق و برای بازی در یک فیلم دیگر ۲۷ کیلوگرم لاغر شد

# مصایب بازیگری که چاق و لاغر شد

در دنیای امروزی که همه به فکر داشتن اندام متناسب هستند، تصور اینکه کسی بخواهد چاق شود، سخت است. این چاق شدن برای کسانی که کمبود وزن دارند، قابل قبول است اما جطور می‌شود از یکی انتظار داشت برای اینکه ظاهر و شخصیت جدیدی پیدا کند، چاق شود؟ چاق و لاغر شدن‌ها از سختی‌های کار بازیگران است. شاید برای ما که سر تانیه شبکه‌های تلویزیون را بالا و پایین می‌کنیم تا فیلم باب میلمان را ببینیم، بازیگری حرفه ساده‌ای باشد؛ نقشی را انتخاب و مقابل دوربین و در قالب آن شخصیت بازی می‌کنی یا روی صحنه تئاتر، هنر ت را نشان می‌دهی اما واقعیت اینقدر ساده نیست. بازیگران برای اینکه شخصیت داستان فیلم را بازی کنند، به اجبار باید تغییراتی در چهره و فیزیک‌شان ایجاد کنند. گاهی با گرمی ساده و پوشیدن لباس‌های متفاوت شخصیت فیلم ساخته می‌شود اما در بعضی از نقش‌ها کار سخت است. برای بعضی از نقش‌ها بازیگران مجبورند کاهش یا افزایش وزن زیادی داشته باشند. این تغییرات ناگهانی در وزن به نظر ساده نمی‌آید. کسانی که با اضافه یا کمبود وزن درگیر هستند، این سختی را بهتر درک می‌کنند. به همان اندازه که کاهش وزن در مدت کوتاه راحت نیست، افزایش وزن هم سخت است. البته تنها مشکل این کاهش و افزایش وزن، سختی کار نیست، عوارضی هم هست که بازیگران بعد از آن دچارش می‌شوند. کارشناسان تغذیه و پزشکان همیشه توصیه می‌کنند هر گونه تغییر در وزن، اعم از چاقی یا لاغری باید تدریجی باشد تا سلامت به خطر نیفتد. حملات قلبی-عروقی، بالا رفتن کلسترول و قند خون از جمله عوارضی است که به دنبال افزایش وزن سریع، سلامت بازیگران را تهدید می‌کند. کاهش وزن در مدتی کوتاه، خطر ابتلا به افت شدید فشار خون، کاهش حجم عضلانی بدن و نقص عملکرد سیستم ایمنی را بالا می‌برد.

### عاشق پلو و کباب هستم

کم نینستند هنرپیشه‌هایی که در یک دوره زمانی اضافه وزن پیدا کرده‌اند، چهره‌هایی که با بالا رفتن سن‌شان، وزنشان هم بالاتر رفته، مثل مردم عادی. آنهايي هم که کمتر مراقب کيلوهای اضافه‌شان بوده‌اند، بیشتر دچار چاقی می‌شوند اما بعضی از چهره‌ها به دلیل گرفتن یک نقش، مجبورند به این کار هستند. یکی از بازیگرانی که برای بازی در یک فیلم مجبور به افزایش ناگهانی وزن خود شد، کامبیز دیرباز است. او برای بازی در فیلم «خاکستر و برف» و ایفای نقش فردی ۱۵ سال از خودش بزرگ‌تر، مجبور به افزایش وزن ۱۵ تا ۱۸ کیلوگرمی شد. هرچند این افزایش وزن و اقداماتی که برای رسیدن به آن انجام داد، امروز خاطره جذاب و دلنشینی برای اوست چرا که عاشق غذا خوردن است اما به گفته خود دیرباز، سختی کار از جایی شروع شد که تصمیم گرفت این ۱۵ کیلوگرم را کم کند و به وزن سابقش بازگردد.

### برنج و کباب نقطه ضعف‌های من

شاید روزی که به دیرباز این نقش را پیشنهاد دادند و از خواستند که غذای بیشتری بخورد تا چاق شود، خوشحال هم شده چرا که علاقه زیادی به غذا دارد: «برای بازی در فیلم «خاکستر و برف» تصمیم گرفتم در مدت کوتاهی وزنم را به شکل قابل توجهی افزایش بدهم، روزهای اول یعنی زمانی که فقط به فکر چاق شدن بودم، کار راحت بود. هم استعداد چاقی دارم و هم از غذا خوردن خوشم می‌آید. بهتر است بگویم در نظر من لذت‌بخش‌ترین کار دنیا، غذا خوردن است اما مشکل از جایی شروع شد که تصمیم گرفتم این وزن را کم کنم.» دیرباز برای بالا بردن وزنش، غذاهایی را خورده که دوست دارد: «خیلی اهل مصرف زیاد غذاهای فست‌فودی و چرب نیستم، اینکه بگویم دیوانه‌وار پیتزا را دوست دارم، درست نیست اما من شمالی هستم و شمالی‌ها هم عاشق برنج. اگر یک وعده غذایی برنج نخورم، انگار چیزی نخورده‌ام. برنج



هم که فوق‌العاده چاق‌کننده است اما چه کنم که نقطه ضعف من برنج و کباب است.»

دیرباز حتی برای اینکه وزنش را بالا برود، نیازی ندیده با متخصص تغذیه مشورت کند: «برای چاق شدن کار خاصی نکردم و حتی زیر نظر پزشک تغذیه هم نبودم. فقط بی‌وقفه زیاد غذا می‌خوردم. به این دلیل که استعداد چاق شدن هم دارم، سختی زیادی نکشیدم اما اگر کسی این استعداد را نداشته باشد، به راحتی نمی‌تواند در یک ماه ۱۵ کیلوگرم افزایش وزن داشته باشد. بیشترین مواد غذایی که در چاق شدن من تاثیر زیادی داشت، برنج و نوشابه بود.» در روزهایی که دیرباز باید چاق می‌شد، خوش‌شانس بود که در شهر خوش‌آب‌وهوا زندگی می‌کرد: «در آن مقطع زمانی به خاطر اداره آموزشگاه بازیگری‌ام رشت زندگی می‌کردم و این فیلم(خاکستر و برف) هم بندر انزلی فیلمبرداری می‌شد. آب و هوای خوب و غذاهای لذیذی که در این منطقه هست، کمک کرد به راحتی وزن اضافه کنم. معمولاً بیشتر از ۳ وعده غذایی داشتم. شده بود در یک روز ۶-۵ بار غذای می‌خوردم. در این شرایط بود که در مدت کوتاه یک ماه، توانستم به ۱۱۸ کیلوگرم برسم. البته زمانی که شروع به افزایش وزنم کردم، نسبت به فرمول قد و وزن، وزنم بیشتر بود؛ قد من ۱۸۳ سانتی‌متر و وزنم ۹۶ کیلوگرم بود و حدود ۱۵ تا ۱۸ کیلوگرم هم اضافه کردم.»

### دیگر چاق نمی‌شوم

دیرباز هم چاق‌شدن را سخت می‌داند و هم لاغر شدن را: «از نظر من که استعداد چاقی دارم، چاق شدن راحت‌تر از لاغر شدن است. همکاران دیگرم را دیدم که باید در مدت کوتاهی با رژیم‌های سخت وزنشان را افزایش می‌دادند ولی نشدند. شرایط سوخت‌وساز بدنشان به شکلی است که قادر به این کار نیستند. در اصل هم چاق شدن و هم لاغر شدن دشوار است چرا که باید مراقب بدنم و خوراک خود باشم. از طرفی هم استعداد بیش از حد به چاقی آزاددهنده است و هم بی‌استعدادی در این زمینه.»

کمتر بازیگری حاضر می‌شود به خاطر بازی در یک نقش چاق شود. دیرباز دلیل این امتناع را توضیح می‌دهد: «کار دشواری است. همین‌الان اگر به من مجدداً پیشنهاد شود برای بازی در نقشی باید چاق شوم، شاید خیلی سخت بپذیرم و اصلاً هم طرف آن نروم. صحبت در این باره راحت است ولی اینکه بعد از افزایش وزن برای برگشت به وزن قبلی مجبور شوی وعده‌های غذایی‌ات را حذف کنی و از مصرف غذاها و موادی



که دوست داری چشم‌پوشی کنی، کار ساده‌ای نیست اما به هر حال من انجامش دادم.»

### بازی در میکائیل انگیزه‌های برای لاغری

دیرباز برای بازی در نقش دیگری وزن کم کرده، بازی در سریال «میکائیل» جالب‌است که می‌گوید این افزایش وزن خیلی اذیتش نکرد: «مشکلی برام به وجود نیامد، حتی این کار فوق‌العاده برام جذاب و خوب بود. البته می‌دانم که این موضوع در طول زمان ممکن است آسیب‌های جدی به بدن وارد کند و ارگان‌هایی مانند قلب را به خطر بیندازد اما به دلیل اینکه مدت آن طولانی نبود، مشکلات جدی برام ایجاد نکرد. تنها مشکلاتی که پیش آمد این بود که لباس‌هایم دیگر اندازه‌ام نمی‌شد و در درجه بعدی طیف نقش‌هایی که به من پیشنهاد می‌کردند، کمتر شد. پشت سر هم نقش‌ها را از دست می‌دادم تا اینکه نقشی به من پیشنهاد شد که خیلی دوست داشتم؛ نقش سرگرد پلیسی به نام «میکائیل». بازی در این نقش انگیزه‌ای برای کاهش وزن من شد، در حدی که در مدت یک سال تا شروع فیلمبرداری توانستم ۲۷ کیلوگرم وزن کم کنم. با دشواری خودم را به وزن ۹۵ کیلوگرم رساندم و به دلیل اینکه از قبل هم اضافه وزن مختصری داشتم باید ۷ کیلوگرم دیگر کم می‌کردم تا به وزن دوران بازی در فیلم «آخراجی‌ها» که از نظر خودم وزن بسیار ایده‌الم بود، برسانم، اما متأسفانه بیشتر از آن نتوانستم لاغر شوم و هنوز روی وزن ۹۵ کیلوگرم مانده‌ام.»

### دو وعده غذا می‌خورم

دیرباز برای کم کردن این ۲۷ کیلوگرم هم نه رژیم داشته و نه تحت‌نظر پزشک: «من حتی زمانی هم که تصمیم به کاهش وزن گرفتم، از رژیم خاصی پیروی نکردم و زیر نظر متخصص نبودم اما از تجربیات اطرافیانم استفاده کردم. این را می‌دانستم که کار اصولی این است که در بازه زمانی نسبتاً طولانی باید وزن کم کنم تا پوست بدن و خصوصاً صورت شل نشود و نیفتد. من در مدت ۱۵ ماه حدود ۲۷ کیلوگرم وزن کم کردم. برنامه‌ام این بود که در روز فقط دو وعده غذا بخورم؛ صبحانه را حدود ساعت ۱۱ صبح و ناهار را ساعت ۵ عصر می‌خوردم، با این کار میلی برای وعده شام نداشتم. اگر یک شب دیروقت می‌خوابیدم، به جای غذا اسالادمی‌خوردم. کنار کم کردن وعده‌های غذا، ورزش هم می‌کردم. یک روز درمیان شنا می‌کردم، در طول هفته والیبال و فوتیبال هم بازی می‌کردم.» دیرباز با اینکه خودش زیر نظر پزشک افزایش و کاهش وزن نداشته، به بقیه توصیه می‌کند حتماً

## بازی به قیمت جان

توانست ۲۰ کیلوگرم چاق شود ولی همین هم برایش دردسرساز شد. او سر صحنه فیلمبرداری از حال رفت و به خاطر افت فشار راهی بیمارستان شد.

### کیانیان چاق خوب

رضا کیانیان هم قبل از اینکه بهمن فرمان‌آرا پیشنهاد بازی در فیلم «خانه‌ای روی آب» را به او بدهد، تناسب اندام داشت اما بازی در این فیلم کیانیان را به اجبار ۲۰ کیلوگرم چاق‌تر کرد. کیانیان در این فیلم نقش دکتر سپیدبخت را بازی کرد، نقش مرد جالفاته و چاق. بازی کیانیان در این فیلم به یادماندنی بود.

### نرگس محمدی، چاق پیر

شاید برای زنان بازیگر که بیشتر از همه مراقب تناسب‌اندامشان هستند، قبول اینکه چاق شوند، سخت‌تر باشد اما به هر حال بوده‌اند. کیانیان که برای بازی در یک نقش چاق شده‌اند. یکی از

شماره هفتصد و نود و هفت سلامت



■ **دکتر کوروش جعفریان** متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران

### افزایش وزن باید علمی باشد

در موضوع افزایش وزن، اولین نکته‌ای که باید مورد توجه قرار بگیرد، این است که آیا افزایش وزن به دلیل کمبود وزن است یا به دلیل بازی برای نقشی خاص. درمورد دوم که موضوع مورد بحث ماست، حفظ سلامت بازیگر اهمیت ویژه‌ای دارد و برای دستیابی به این منظور بهتر است رژیم غذایی زیر نظر پزشک باشد. امروزه معمولاً افزایش و کاهش وزن به‌شکلی خودسرانه انجام می‌شود و این اقدام خارج از مبانی علمی، سلامت افراد را تهدید می‌کند بنابراین توصیه می‌شود قبل از تصمیم به افزایش و کاهش وزن، تمامی جوانب آن در نظر گرفته شود. در مورد بازیگران این مساله وجود دارد که اغلب این افراد از کسانی هستند که سنین رشد اولیه خود را پشت سر گذاشته و عمدتاً در سنین ۲۰ تا ۲۵ سال به بالا قرار دارند و افزایش وزن در آنها بیشتر از طریق افزایش چربی است و نه افزایش عضله. این چربی‌ها می‌توانند سلامت فرد را به خطر بیندازند. افزایش وزن باید کنترل شود و حتی‌الامکان روی عضلات انجام گیرد تا زمانی که فرد تصمیم به برگشت به وزن اولیه گرفت، این کار دشوار نباشد. گاهی بازیگر افزایش وزن زیادی پیدا می‌کند و این اضافه وزن هم عمدتاً از نوع چربی است و زمانی که قصد برگشت به وزن اولیه را دارد، دچار مشکل شده و سلامت او تهدید می‌شود.

حال به چه دلیل سلامت تهدید می‌شود؟ به این دلیل که اگر این افزایش وزن صرفاً از نوع چربی باشد خودبه‌خود خطر ابتلا به انواع بیماری‌های مزمن مانند «پر فشاری خون»، «دیابت» و «بیماری‌های قلبی-عروقی» را بالا می‌برد. حتی بیماری‌های التهابی مثل «آرتریت روماتوئید» و «دردهای مفاصل» ایجاد می‌کنند و خطر ابتلا به انواع «سرطان» را افزایش می‌دهند.

از طرفی، اگر چربی افزایش‌یافته در قسمت مرکزی و اطراف شکم باشد، خطر چندبرابر می‌شود، درحالی‌که اگر این افزایش وزن در پاها باشد شاید خطر چندانی نداشته باشد. افزایش وزن در قسمت شکم و اندام‌های احتلائی مانند کبد، قلب و کلیه خطر ابتلا به بیماری‌ها را افزایش می‌دهد و بسیاری از هورمون‌هایی که سلامت بدن را تهدید می‌کنند، بر اثر انباشت چربی در این نواحی تشدید و ترشح می‌شوند. بنابراین توصیه می‌شود این افزایش وزن‌ها با نگاهی علمی و مدیریت‌شده انجام شود تا خطری هنرپیشه‌ها و افراد دیگر را تهدید نکند. از آنجا که هنرمندان گروهای یک جامعه هستند، قطعاً وضعیت سلامت آنها بیشتر مورد توجه است و بی‌توجهی به حفظ سلامت از جانب آنها الگوی رفتاری بدی برای جامعه می‌سازد اما رژیم غذایی مناسب برای این کار چه رژیمی است؟ برای ارائه برنامه غذایی مناسب به این افراد، در درجه اول باید وضعیت سلامت، ژنتیک، سابق پزشکی فرد و خانواده او بررسی شود چرا که در برخی از خانواده‌ها خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند «دیابت»، «بیماری‌های قلبی-عروقی» و «پر فشاری خون» بالاست و در چنین شرایطی به هیچ وجه صلاح نیست افزایش وزنی اتفاق بیفتد. با فرد و خانواده او هیچ گونه سابقه‌ای در بروز بیماری‌های مزمن نداشته باشند و آزمایش‌ها نشان‌دهنده وضعیت مطلوب چربی و وضعیت قندی مناسب باشد، باز رعایت استانداردهای خاص رژیم غذایی به گونه‌ای که افزایش وزن کنترل شود و بیشتر در عضله‌ها باشد، می‌توان خطر را به شدت کاهش داد. زمانی که فرد خواهان برگشت به وزن اولیه است، ابتدا باید پیشینه وزنی او بررسی شود، به این صورت که ممکن است در اصل هیچ گونه افزایش وزنی نداشته باشد و صلاح نباشد به وزن قبلی برگردد. در بعضی از افراد هم افزایش وزن در آنها بیشتر در عضله است و با بررسی عضلات متوجه می‌شویم این افزایش وزن نه تنها خطری به دنبال ندارد، بلکه ممکن است مفید هم باشد.

در شرایطی که عمده افزایش وزن از نوع چربی باشد و در معانه به مشخص شود فرد در معرض خطرات بافت چربی قرار گرفته، طبیعی است خطر بیماری‌هایی مثل بیماری‌های قند خون و چربی‌خون بالا می‌رود. در این شرایط باید رژیمی در نظر گرفته شود که اصطلاحاً «تقلایی» نباشد؛ یعنی سریع و ناگهانی نباشد و به طور متوسط تنها در ماه ۲ تا ۴ کیلوگرم کاهش وزن به همراه داشته باشد تا فرد باتوجه به وزنی که اضافه کرده بتواند در عرض چند ماه به حالت اولیه برگردد. عوارض افزایش وزن صرفاً در مراحل اولیه نمایان نمی‌شود و در بیشتر مواقع ممکن است این عوارض علامتی نداشته باشند، به طور مثال ممکن است کبد چرب شود اما بی‌علامت باشد یا چربی خون مشکل پیدا کرده باشد اما خود را نشان ندهد.

برخی از افراد گمان می‌کنند به این دلیل که در ۲-۳ ماهه اخیر بعد از افزایش وزنشان مشکلی پیدا نکرده‌اند، پس هیچ وقت دچار عارضه نخواهند شد. درحالی‌که اثر مخرب اضافه وزن مربوط به آینده نزدیک نیست، بلکه اثر آن ماندگار و طولانی‌مدت خواهد بود چرا که بدن را وارد فازهای التهابی، عدم تعادل، افزایش رادیکال‌های آزاد و عوارضی از این قبیل می‌کند. بنابراین عدم احساس ناراحتی از جانب فرد به معنی نبود مشکل نخواهد بود. گاهی اوقات عامل سن هم در این زمینه دخیل است و انتظار نمی‌رود در سنین پایین عوامل خطر سلامت ظاهر شوند.■