

هشدار متخصصان حوزه سلامت در پی افزایش روند چاقی در جامعه

همه گیری چاقی در راه است!

باید قبول کنیم در شرایط ایجاد شده، سبزی سلولی خیلی سخت است و سبزی شکمی هم قطعاً منجر به چاقی خواهد شد، بنابراین تا عمق فاجعه بیشتر نشده باید برای گروه‌های آسیب پذیر فکری کنیم - دکتر قمی



مهدیه آقامانی
«همه گیری در حال وقوع چاقی»، شعاری است که امسال سازمان جهانی گوارش (WGO) برای روز جهانی گوارش انتخاب کرده و در واقع قصد داشته این هشدار را بیان کند که دنیا بعد از ویروس کرونا به سمت همه گیری چاقی در حال پیشروی است. این در حالی است که در کشور ما نیز بیش از نیمی از جمعیت ۱۸ سال به بالا یا چاقند یا اضافه وزن دارند. دکتر رضا ملک‌زاده، رئیس پژوهشکده بیماری‌های گوارش و کبد به تازگی به مناسبت روز جهانی گوارش گفته که بیشترین سهم چاقی در مرگ‌های زودرس ناشی از بیماری‌ها، مربوط به مرگ‌های قلبی - عروقی با سهم ۷۰ درصدی است. علاوه بر آن، یک سوم سرطان‌ها نیز با چاقی مرتبط هستند. در همه گیری اخیر بیماری عفونی کووید-۱۹، تحقیقات انجام شده نشان داده است که احتمال مرگ در بیماران چاق مبتلا به شکل حاد کووید-۱۹ نسبت به مبتلایان غیر چاق بالاتر است. دکتر ملک‌زاده نسبت به مرگ‌های زودرس در کشور نیز ابراز نگرانی کرده و گفته که سالانه ۳۸۰ هزار مرگ در کشور رخ می‌دهد که ۱۷۷ هزار مورد آنها زودرس (زیر ۷۰ سال) هستند. از این میزان ۸۸ هزار مرگ خیلی زودرس (زیر ۵۰ سال) است. ایسکمیک قلبی، سکته مغزی، سرطان‌ها، دیابت، انسداد ریوی مزمن، نارسایی مزمن کلیوی، نارسایی مزمن کبدی از مهم‌ترین علل مرگ‌های زودرس در ایران هستند که چاقی با تمام این بیماری‌ها رابطه بسیار نزدیکی دارد. حالا تصور کنید، مشکلاتی که کرونا، تحریم‌ها و گرانی در کشور ایجاد کرده، این روند فزاینده چاقی چگونه پیش می‌رود؟! این موارد موضوع‌هایی هستند که در صفحه «دیده بان تغذیه» این هفته به آنها اشاره خواهد شد.

در شرایط گرانی و کرونا، هزینه‌ها را سلامت محور مدیریت کنید!

بررسی‌های جدید مشخص شده در افرادی که چاقند و هیچ کدام از بیماری‌های زمینه‌ای مثل فشارخون و دیابت و بیماری‌های قلبی و عروقی را ندارند هم کشنده‌تر است یعنی چاقی خودش به صورت مستقل یک عامل خطر است. پیشنهاد من این است که مردم هزینه‌هایشان را به گونه‌ای مدیریت کنند که به جای خرید یک پیتزا که ۱۰۰ هزار تومان قیمت دارد، یک مرغ بخزند که پروتئین کافی دریافت کنند یا می‌توانند به جای آن حبوبات مصرف کنند که بخشی از پروتئین مورد نیاز بدنش را تامین کند. بنابراین مردم باید هزینه‌هایشان را مدیریت کنند مثلاً به جای خرید چینی و پفک برای بچه‌ها میوه و سبزی برایشان بخردند یا به جای شکلات از سبزیجات ارزان مثل هویج و کدوسبز استفاده کنند.

در خانه ورزش و پیاده‌روی کنند، حتی به صورت خانوادگی ورزش کنند، در زمان‌های خلوت به پارک بروند و فعالیت بدنی داشته باشند. سالمندان هم در خانه راه بروند به این ترتیب به استخوان‌هایشان کمک خواهند کرد که کلسیم از دست ندهند. باید قبول کنیم در شرایط ایجاد شده، سبزی سلولی خیلی سخت است و سبزی شکمی هم قطعاً منجر به چاقی خواهد شد، بنابراین تا عمق فاجعه بیشتر نشده باید برای گروه‌های آسیب‌پذیر فکری کنیم. ■

وارد بدن می‌کند که خودش باعث چاقی شده است. علاوه بر آن، تعطیلی باشگاه‌ها و خانه‌نشینی و دورکاری باعث شده، فعالیت فیزیکی مردم کم شود و خود این موضوع عاملی برای چاقی است. در صورتی که ارتباطاتی که افراد در مترو و اتوبوس و مراکز خرید با هم دارند، بیشتر از زمانی است که در باشگاه می‌گذرانند و خود ورزش سیستم ایمنی‌شان را تقویت می‌کند. توجه داشته باشید، در خانه ماندن اختلالات خلقی برای مردم ایجاد کرده چون بی‌تحرک شدن، دیر وقت می‌خوابند و دیر از خواب بیدار می‌شوند و این روند به مرور زمان تبدیل می‌شود به افسردگی و افسردگی باعث می‌شود، خیلی از افراد غذا زیاد می‌خورند و تمایل به خوردن شیرینی، تنقلات و غذاهای فست‌فودی افزایش پیدا کند.

بستری و مرگ بیشتر ناشی از کرونا در افراد چاق

حدود ۷۳ درصد مبتلایان به کرونا که کارشان به آ‌سی‌یو کشیده می‌شود، افرادی بودند که اضافه وزن داشتند یا چاق بودند. ۷ درصد افرادی بودند که چاقی کشنده داشتند. در واقع، مشکل بعدی این است که مرگ و میر افراد چاق مبتلا به کرونا ۲ برابر افراد عادی است. می‌دانیم که کرونا در افرادی که بیماری زمینه‌ای دارند کشنده‌تر است ولی در

شیر در روز می‌شود ۱۰ هزار تومان و در ماه می‌شود ۳۰۰ هزار تومان! در حالی که سالمندان تنها نیستند و هزینه‌های دیگر هم دارند.

چاق تر شدن کودکان در شرایط کرونا

مساله دیگر این است که در خانه ماندن بچه‌ها باعث شده که کم‌تحرک شوند و بچه‌ها گرایش پیدا کردند که تا دیروقت بیدار باشند و دیر هم از خواب بیدار شوند. در خانه ماندن باعث تمایل به فست‌فود و تنقلات زیادتر از قبل شده و قابل دسترس تر هم هست. بچه‌ها در این شرایط عصبی شدند و والدین هم برای مهار بچه‌ها، مجبورند از هله‌هوله و فست‌فود استفاده کنند. این شرایط بچه‌ها را چاق‌تر کرده و مصرف غذاهای پر کالری را افزایش داده است.

موضوع دیگر که مردم را به سمت اضافه وزن و چاقی پیش می‌برد، توصیه‌های غلط در مورد کرونا است. مثل اینکه برای اینکه به کرونا مبتلا نشوید، باید بدن را گرم نگه داشت بنابراین باید ارده و شیوه و زنجبیل بخورید. در حالی که این مواد غذایی، علاوه بر اینکه به سیستم ایمنی کمی نکرده، مقدار زیادی انرژی

از افراد به دلیل کرونا بیکار یا دورکار شدند و توان پرداخت هزینه‌های زندگی‌شان را ندارند و فشار بر سبد غذایی مردم وارد می‌شود. مشکل بعدی افزایش بی‌حساب و کتاب قیمت‌هاست، به طور مثال؛ قیمت مصوب نان ۳ هزار تومان است ولی برخی از نانواها با اضافه کردن کمی کنجد، نان را ۵ هزار تومان می‌فروشند. در صورتی که دستگاه‌های متولی چند بار اعلام کردند، نان نباید گران شود. در عرض یک سال قیمت شیر چه قدر شده است؟ ۱۰ برابر آیا درآمد کارگر ۱۰ برابر شده است! متأسفانه تبعات گرانی در آینده خودش را بیشتر نشان می‌دهد به ویژه در سالمندان و افراد زیر ۷ سال در آینده مشکلات زیادی خواهیم داشت.

به طور مثال ۲۵ درصد آهن مورد نیاز مغز کودکان باید تا ۷ سالگی دریافت شود ولی وقتی به میزان لازم پروتئین نخورند، آهن مورد نیاز بدنشان را نمی‌گیرند و به سمت کد ذهنی و کم‌خونی و بی‌حالی و بی‌تحرکی می‌روند. توصیه این است که سالمندان هم باید به میزان لازم لبنیات مصرف کنند، با این قیمت لبنیات، ۲ لیوان



دکتر مهدی حسن قمی
متخصص تغذیه و نایب رئیس انجمن تغذیه ایران

برای حفظ سلامت جسمی، همه افراد هر روز باید از ۵ گروه مواد غذایی یعنی نان و غلات، شیر و لبنیات؛ میوه و سبزی و گوشت و پروتئین را به میزان لازم و در حد تعادل مصرف کنند. فردی که می‌خواهد سیستم ایمنی‌اش را تقویت کند باید در حد تعادل از گروه‌های غذایی استفاده کند یعنی اگر فقط میوه و سبزی بخورد یا برخی از گروه‌های غذایی را حذف کند، سلامت به خطر می‌افتد. در این شرایط گرانی به فردی که ماهی ۲ تا ۳ میلیون درآمد دارد و باید با این حقوق کل هزینه‌های خانواده را مدیریت کند چه طور می‌توان گفت که هر روز میوه بخورد، در حالی که قیمت میوه‌های تابستانی حداقل ۵۰ هزار تومان است. توجه داشته باشید، مشکلات اقتصادی باعث شده گوشت و میوه از سبد غذایی مردم حذف شود. خیلی

از رها شدن روند غربالگری و درمان بیماری‌ها نگرانیم!

درگیر واکسیناسیون هستند. آنقدر مردم درگیر شرایط کرونا هستند که شاید کسی متوجه این نیست که دارد چاق می‌شود و تحرک ندارد و حتی مراقبت‌های بیماری‌های غیرواگیر هم تحت تاثیر کرونا قرار گرفته و همه نگران کرونا هستند. یک برنامه دیگر برای دایته‌ها راه‌انداختیم که برای خودمراقبتی به آنها کمک می‌کند. در کافه‌بازار و گوگل پلی هم در دسترس هست، چند بار خبرش را مطرح کردیم و سخنگوی وزارت بهداشت هم در مورد آن صحبت کرده ولی تعداد افرادی که از آن استفاده کردند، زیاد نبوده است. بنابراین، قطعاً دوران بعد از کرونا همانند قبل از آن نخواهد شد و از آنجایی که پیگیری درمان بیماری‌ها اهمیت زیادی دارد باید با روش‌های جدیدی این موضوع را دنبال کنیم. ■



با کمک آن ورزش کنند. برای دسترسی به این برنامه می‌توانند با ارسال عدد ۱۰۰۰۶۵۴ به شماره ۱۰۰۰۶۵۴، آن را دریافت کنند. در پاییز سال گذشته در نظر داشتیم سند فعالیت بدنی و پیش‌فعالیت بدنی را راه‌اندازی کنیم ولی به دلیل شرایط کرونا این اتفاق نیفتاد. ما سعی کردیم خدمات را متناسب با شرایط تغییر دهیم ولی باید صبر کنیم تا نتایج برنامه استپس به دست بیاید تا بتوانیم دقیق‌تر برنامه‌ریزی کنیم. متأسفانه غربالگری کووید-۱۹ تمام برنامه‌های ما را تحت‌الشعاع قرار داده و مردم هم درخواستی غیر از این ندارند. در حال حاضر همه نیروهای ما

هنوز به دست نیامده است. در ظرف ۱۵ ماه گذشته غربالگری‌هایی که در ارزیابی اولیه در خانه‌های بهداشت و پایگاه‌های سلامت انجام می‌شد، محدود شد و حتی در ۳ ماه اول سال گذشته کم شد ولی در تابستان سال گذشته به حالت قبل برگشت و ما مراقبت‌های تلفنی را طراحی کردیم که کارشناسان ما با افرادی که بیمار هستند، تماس بگیرند و شرایطشان را بررسی کنند.

سال گذشته ما دستورالعملی را به دانشگاه‌های علوم پزشکی ابلاغ کردیم برای ارزیابی و مراقبت‌های بیماران، همچنین برای فعالیت بدنی هم دستورالعملی داشتیم که به دانشگاه‌ها دادیم. برنامه «فیت‌آسا» طراحی شد و مردم می‌توانند از این برنامه استفاده کنند و



دکتر علیرضا مهدوی
معاون مرکز مدیریت بیماری‌های غیرواگیر و رئیس اداره پیشگیری و کنترل بیماری‌های قلب و عروقی وزارت بهداشت

با توجه به شرایطی که کرونا بر زندگی مردم داشت مثل دورکاری و قرنطینه، مشخص است که مردم کم‌تحرک‌تر شده‌اند ولی نمی‌توان همین طوری و بدون بررسی و مطالعه بگویم مردم چاق شده‌اند. هم‌زمان با بروز کرونا در سال گذشته، مطالعه استپس را شروع کردیم و به خاطر کرونا این مطالعه در آن زمان انجام نشد. امسال دوباره به جریان افتاد و در حال حاضر این مطالعه پایان یافته ولی نتایجش

