



World Obesity Day March 4

از سال ۲۰۲۰، برای مقابله و پایان دادن به بحران رو به رشد چاقی در جهان، روز چهارم ماه مارس (۱۵ اسفند) به عنوان روز جهانی چاقی، از طرف سازمان بهداشت جهانی و کارگروه مبارزه با چاقی مجله Lancet انتخاب شده است. این رویداد با هدف آگاهی‌رسانی در مورد خطرات و پیامدهای زیانبار چاقی و همچنین ترویج راه‌حل‌های ممکن جهت کاهش شیوع این بیماری برگزار می‌شود.

شیوع چاقی در جمعیت سراسر جهان به صورت مداوم در حال افزایش است. با ادامه روند فعلی تا سال ۲۰۲۵، حدود ۲.۵ میلیارد نفر در دنیا دچار این بیماری خواهند شد. در حال حاضر نیز از هر ۸ نفر در دنیا، ۱ نفر به چاقی مبتلاست. طبق آخرین آمار سازمان جهانی بهداشت سالانه حدود ۵ میلیون نفر بر اثر چاقی و بیماری‌های متعاقب آن جان خود را از دست می‌دهند.

گرامیداشت این روز کمک می‌کند تا چاقی به عنوان یک "بیماری" شناخته شود و افراد دارای این مشکل را تشویق می‌کند به دنبال مراقبت‌های پزشکی باشند. همچنین تلاش بر این است تا گفتمان عمومی، از سرزنش فردی دور شده تا اقدامات موثرتری در زمینه پیشگیری و درمان چاقی صورت پذیرد.

تعریف چاقی:

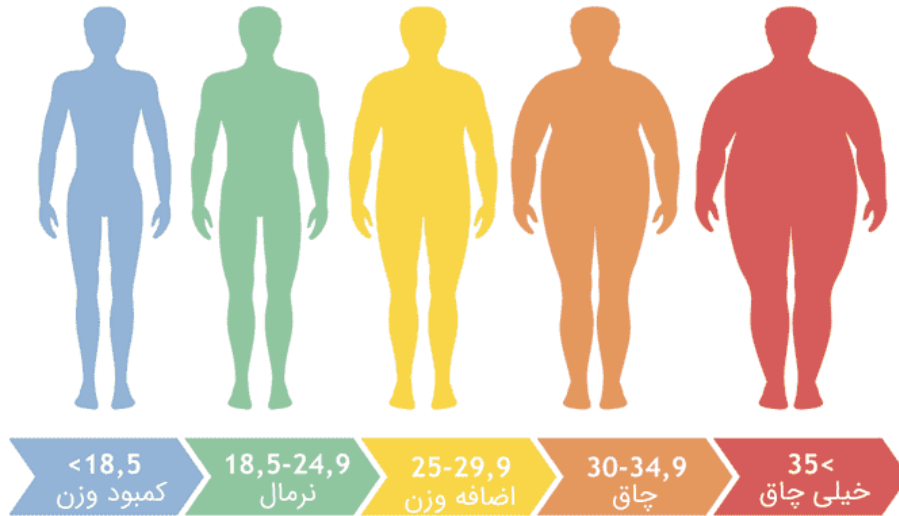
طبق تعریف، چاقی به داشتن شاخص توده بدنی^۲ ۳۰ و یا بالاتر گفته می‌شود. این شاخص با تقسیم وزن بر حسب کیلوگرم بر مجذور قد بر حسب متر محاسبه می‌شود.

$$\text{BMI} = \frac{\text{وزن } kg}{\text{قد (متر)}^2}$$

^۱ World Obesity Day

^۲ Body Mass Index

شاخص توده بدنی BMI



چرا چاقی خطرناک است؟

چاقی افراد را مستعد نوعی مقاومت به انسولین می‌کند که پایه و اساس مجموعه‌ای از بیماری‌ها است. همچنین چاقی موجب ایجاد زمینه بروز و پیشرفت دیگر مشکلات سلامتی شامل دیابت نوع ۲، فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی عروقی، نارسایی احتقانی قلب، بیماری‌های کلیوی و بیماری کبدچرب می‌شود. فشار به مفاصل و استخوان‌ها نیز موجب بروز درد و ناراحتی و متعاقب آن کم‌ تحرکی در این افراد خواهد شد.

شعار سال ۲۰۲۴:

امسال، نمایه روز جهانی چاقی «بیابید در مورد چاقی صحبت کنیم» می‌باشد. با انتخاب این شعار، تلاش بر تشویق همگان به شروع گفتگوهایی است که چاقی را از منظری جدید بررسی می‌کنند. ایده اصلی این است که افراد جامعه بدون قضاوت، پیش‌داوری و خجالت در این خصوص گفتگو کرده و با کمک به دیگران در جهت کاهش این معضل سلامتی در جامعه بکوشند زیرا تنها از طریق گفتگو و تعامل است که می‌توان هنجارها را تغییر داد و به کلمات جامه عمل پوشانید.

LET'S TALK ABOUT OBESITY

نکاتی بر پیشگیری از چاقی:

گایدلاین متخصصین تغذیه آمریکا، توصیه می‌کند موارد زیر در رژیم غذایی گنجانده شود:

*تمامی انواع میوه‌ها و سبزیجات

*پروتئین‌ها مثل دانه سویا، تخم‌مرغ و حبوبات

*محصولات لبنی کم‌چرب و یا بدون چربی

همچنین توصیه می‌شود استفاده از موارد زیر محدود شود:

*غذاهای سرشار از چربی‌های اشباع شده

*غذاها و نوشیدنی‌های دارای قند افزودنی

*نمک و تمامی غذاهایی که مقدار زیادی نمک در آنها وجود دارد

*نوشیدنی‌های الکلی

همچنین مدیریت استرس، فعالیت فیزیکی و داشتن خواب کافی و با کیفیت از دیگر راهکارهای پیشنهادی جهت حفظ وزن در محدوده طبیعی هستند.

منابع:

- ۱- <https://www.hsph.harvard.edu/obesity-prevention-source/obesity-prevention/>
- ۲- <https://www.pacehospital.com/world-obesity-day>
- ۳- <https://www.worldobesityday.org/>
- ۴- <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>