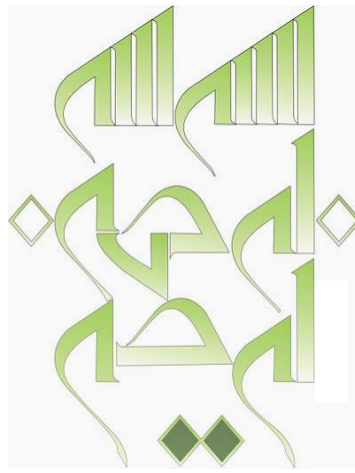
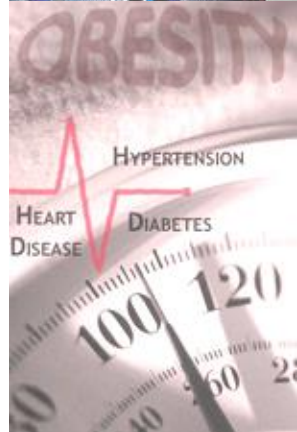




عوامل زمینه ساز بروز چاقی در فرد و جامعه

سخنران: دکتر سید ضیاء الدین مظفری



چاقی

در همه جوامع و در هر زمانی سلامتی کوتاه مدت و بلند مدت مردم را تهدید می نماید

سلامتی



عوامل

زمینه ساز

چاقی



عوامل اجتماعی زمینه ساز بروز چاقی



پس از جنگ جهانی دوم و حاکم شدن آرامش نسبی در جهان؛

تغییرات سریع اقتصادی، رفاه نسبی ایجاد کرد که این تغییرات دگرگونی هایی را در شیوه زندگی مردم ایجاد کرده و شیوع مصرف گرایی را موجب گردیده است.

در چند دهه اخیر در کشورمان تخصیص یارانه های غیر هدفمند به محصولات غذایی همچون غلات، روغن، شیر، پنیر، آش، و ... و همچنین کاهش قیمت ها و حذف مالیات ها بر روی کالاهای غذایی سنتی، شیوع چاقی را نیز به دنبال داشته است. در میان نوجوانان، از یک طرف مصرف بیش از حد غذا های آسان دسترس (Fast Foods) محصولات غذایی فرایند شده و سرشار از انرژی به طور نگران کننده ای فراگیر شده است و ...

از طرف دیگر استفاده روز افزون از کامپیوتر و نشستن طولانی مدت و تماشای برنامه های ماهواره ای و همچنین رفت و آمد با وسایل نقلیه، از میزان فعالیتهای بدنی به شدت کاسته است.

تماشای تلویزیون، استفاده بیش از حد از کامپیوتر

✓ عدم تحرک و کاهش فعالیت جسمی

✓ افزایش دریافت انرژی به علت مصرف تنقلات در حین تماشای تلویزیون

✓ مصرف مقدار غذای بیشتر به دلیل تماشای تلویزیون در زمان صرف غذا

✓ کاهش دریافت گروههای غذایی مناسب چون میوه ها و سبزیجات

✓ گرایش به صرف هله هوله ها تحت تأثیر تبلیغات اغوا کننده در لایه برنامه های عامه پسند و پرطرفدار

A hand is holding a large burger with various toppings like tomatoes, onions, and cheese. A small white sign with a red border is stuck into the burger. The sign has the word 'WARNING:' in bold red letters, followed by the text 'What you are about to eat will kill you.' in a smaller red font.

WARNING:
What you are about to
eat will kill you.

👉 آمار موجود نشان می دهند که به طور متوسط هر کودکی که به سن نوجوانی می رسد، تقریباً در حدود ۱۰۰ هزار تبلیغ مواد غذایی از طریق تلویزیون و مجلات می بیند که اغلب این تبلیغات به معرفی محصولات غذایی می پردازند که سرشار از چربی ها و کربوهیدراتهای ساده هستند

این مسئله باعث شده است تا انتخابهای غذایی تحت تأثیر بمبارانهای تبلیغاتی تغییر کند و اراده و ذائقه مردم به طرف تولیدات صنعتی که به رغم ظاهری فریبنده غالباً از لحاظ تغذیه ای بی ارزشند، سوق داده شود.

A photograph of a hamburger, a hot dog, and french fries. The hamburger is in the background, slightly out of focus, showing a sesame seed bun, a slice of tomato, a slice of lettuce, a slice of cheese, and a beef patty. The hot dog is in the middle ground, also slightly out of focus, showing a long bun with a sausage and a slice of tomato. The french fries are in the foreground, in sharp focus, showing a pile of golden-brown fries.

👉 در بیشتر مناطق شهری جوامع آسیایی در حال توسعه تراکم فروشگاههای مواد غذایی حاضری بسیار بالاست. به طوری که تراکم فروشگاه های مک دونالد در کشورهای جنوب شرق آسیا از خود ایالات متحده نیز بیشتر است.

تغییرات در الگوهای غذایی، بزرگ و بزرگتر شدن پُرسهای غذایی حاضری و عدم رغبت به مصرف غذاهای سنتی؛ از اصلی ترین دلایل چاقی

مصرف غذاهای پر چرب و پر انرژی که ظاهری جذاب دارند ولی فاقد کیفیت و مواد مغذی لازم می باشند

مصرف تنقلات و میان وعده های پر انرژی

مصرف انواع نوشابه ها در حد اسراف با GI بالا

کاهش مصرف فیبر به علت عدم وجود میل و رغبت به صرف سبزیجات خام و پخته، حبوبات و فرآورده های غلات حاوی فیبرهای لازم

تغییرات در الگوهای غذایی، بزرگ و بزرگتر شدن پُرسهای غذایی حاضری و عدم رغبت به مصرف غذاهای سنتی؛ از اصلی ترین دلایل چاقی

کاهش فعالیت جسمانی



افزایش استرسهای روزمره و اضطراب و ترس دائمی می تواند پر خواری و ریزه خواری در پی داشته باشد



مصرف غذاهای حاوی قند های تصفیه شده و پر چرب حاوی اسیدهای چرب اشباع شده با ترانس بالا و مصرف بیش از حد کیک ها، بستنی های خامه ای، شکلاتها و شیرینی ها و دیگر مواد غذایی که GI بالایی دارند به جای میوه جات، با تغییرات هورمونی که ایجاد می کنند، باعث افزایش اشتها می شوند.



فاکتور سن نیز یکی از عوامل بروز چاقی به شمار می رود. بدین ترتیب که در قبال هر ۱۰ سال افزایش سن، نیاز به انرژی ۵٪ کاهش می یابد و عدم توجه به این مسئله می تواند دریافت بیش از نیاز انرژی را به دنبال داشته و در نتیجه چاقی را منجر شود.



WARNING:
What you are about to eat will kill you

👉 سرانه فضاهای مختص ورزش در اکثر جوامع در حال توسعه، به دلیل نرخ بالای رشد جمعیت بسیار پایین است.

✓ هر ساعت فعالیت جسمی شدید به میزان ۱۰ درصد از بروز چاقی ها جلوگیری می کند

✓ هر ساعت تماشای تلویزیون ۱۲ درصد احتمال بروز چاقی را افزایش می دهد



👉 کاهش سطح فعالیت، افزایش بروز چاقی در جوامع در حال توسعه ای چون ایران را به دنبال داشته است.



👉 در اکثر جوامع آسیایی مقدار هزینه هایی که صرف ورزش می شود، سهم بسیار ناچیزی از سبد هزینه های خانوار را به خود اختصاص می دهد به علاوه اینکه این جوامع به طور سنتی درس خواندن نسبت به فعالیتهای فیزیکی از ارجحیت بیشتری برخوردار است. به طور معمول دیده می شود که خانواده ها باورهای غلطی در قبال نقش مواد قندی و شیرینی ها در افزایش تمرکز ذهنی و قدرت یادگیری فرزندان به خصوص در زمان امتحانات و کنکور ورود به دانشگاه دارند.

بنابراین تأثیر تبعات صنعتی شدن در نهایت توانسته است با تغییر شرایط زندگی، کاهش سطح فعالیت کودکان و نوجوانان را در پی داشته باشد و بازتاب آن به صورت افزایش آمار مبتلایان به چاقی و اضافه وزن و تبعات ناشی از آن در سطح جامعه نمود یافته است.

نحوه نگرش والدین به سلامت کودکان خود و همچنین چگونگی پرورش ذائقه و الگوهای غذایی کودکان به گونه ای بوده است که بروز چاقی را در میان کودکان افزایش داده است.

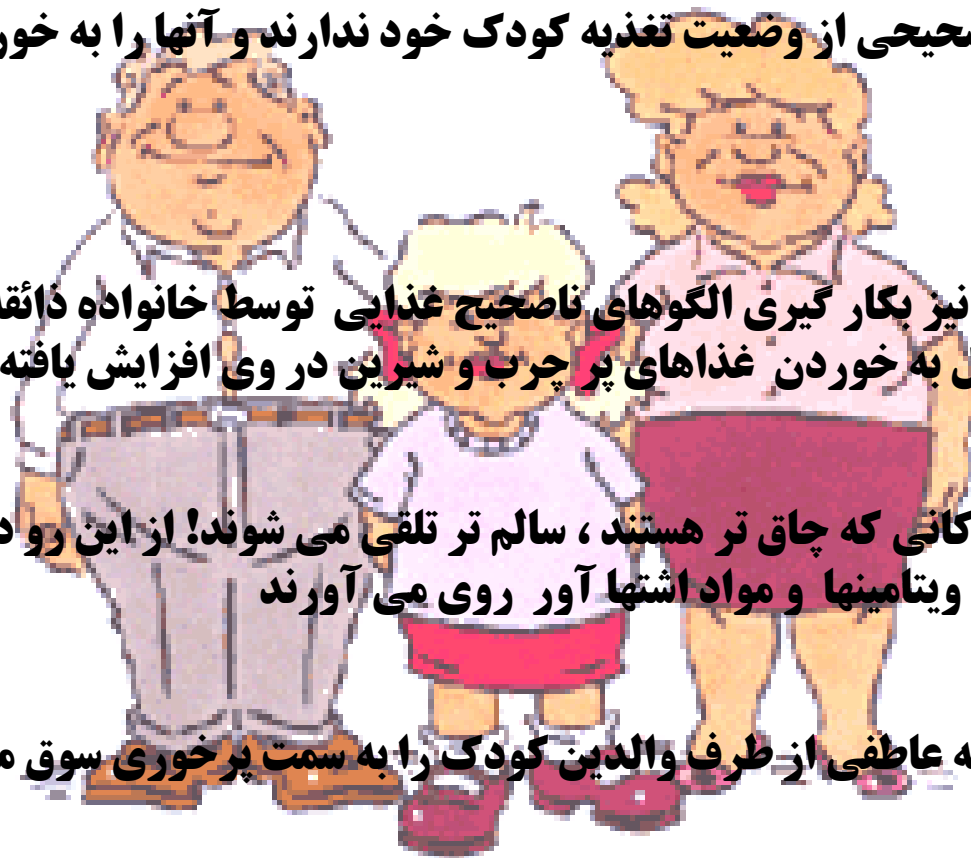
برخی از مادران تصور صحیحی از وضعیت تغذیه کودک خود ندارند و آنها را به خوردن غذای بیشتر ترغیب می کنند

از همان ابتدای کودکی نیز بکار گیری الگوهای ناصحیح غذایی توسط خانواده ذائقه کودک را به گونه ای تغییر داده است که تمایل به خوردن غذاهای پر چرب و شیرین در وی افزایش یافته است

از دیدگاه سنتی نیز کودکانی که چاق تر هستند، سالم تر تلقی می شوند! از این رو دیده می شود که خانواده ها به مصرف انواع داروها، ویتامینها و مواد اشتها آور می آورند

عدم برخورداری از توجه عاطفی از طرف والدین کودک را به سمت پر خوری سوق می دهد

چاق بودن والدین نیز زمینه ساز بروز چاقی فرزندان آنها در دوران بزرگسالی است. بدین ترتیب که چاقی یکی از والدین، احتمال چاقی فرزندان آنها را در بزرگسالی ۵۰-۴۱ درصد افزایش داده و چاقی هر دوی آنها این احتمال را به ۸۸-۶۶ درصد افزایش خواهد داد.



فاکتورهای زمینه ساز بروز چاقی در جامعه

عدم آگاهی مردم از مکانیسم های چاقی و لاغری و تصور غلط از مصرف انرژی تحت تأثیر فعالیتهای بدنی و ورزشهای مختلف و بی اطلاعی از مقدار انرژی دریافتی خود از طریق مصرف غذاهای مختلف

بی اهمیت و ناچیز انگاشتن انرژی دریافتی از محل ناخنک زدن ها و ریزه خوریهای مداوم

عدم مقاومت در قبال کنترل میزان مصرف غذاها در مراسم های خانوادگی، اعیاد و جشنها و تحت تأثیر قرار گرفتن با مشاهده میزهای غذای تزئین شده با انواع غذاها و دسر ها

عدم مقاومت و توانایی نه گفتن در قبال تعارفات دوستان و میهمان نوازی ها

افزایش دفعات غذا خوردن در خارج از منزل و استفاده از غذاهای پر چرب و سسهای پر انرژی

عدم توانایی در کنترل غذا خوردن با وجود بروز احساس سیری در میهمانی ها و رستورانها

میل کردن غذاهای باقی مانده و یا شیرینی و شکلاتهای میل نشده توسط کودکان از طرف والدین

علل بروز چاقی در دوران کودکی و نوجوانی



عوامل زمینه ساز بروز چاقی مربوط به دوران جنینی

✓ چاقی مادر در دوران بارداری انتقال مواد مغذی از جفت به جنین را افزایش می دهد

✓ این امر تغییر دائمی در اشتها را به دنبال دارد

✓ سطح و نحوه سوخت و ساز را تغییر می دهد

✓ باعث بروز اختلال و تغییر در فعالیتهای دستگاه های مختلف بدن از جمله CNS و غدد مترشحه داخلی می شود

سوء تغذیه مادر در دوران حساس بارداری تولد نوزادان کم وزن و کوتاه قد را به دنبال خواهد داشت که این مسئله از موجبات بروز عوارض کوتاه مدت در دوران نوزادی و عوارض دراز مدت در سنین بزرگسالی تلقی می شود.

✓ تغییرات فیزیولوژیک دایمی در جنین

✓ افزایش احتمال بروز پر فشاری خون و چاقی در بزرگسالی

✓ بالا رفتن سطح قند خون و بروز مقاومت به انسولین

✓ افزایش LDL در نوزادان متولد شده با قد کوتاه تر

✓ تحت تأثیر برنامه ریزی در یک دوران بحرانی اوایل عمر در بروز بیماریهای مختلف و چاقی ها نمود پیدا می کند.

✓ قسمتی از مکانیسم های تأثیر گذار عبارت می باشند از:

واکنشهای بین سلولی، تغییر در روند ساخت رگها و اعصاب جنین، کاهش تعداد سلولهای بدن، افزایش جبرانی ساخت چربی توسط سلولهای بافت چربی به دلیل کمبود مواد مغذی در دسترس

✓ تمایز متابولیک در آنزیمها و فاکتورهای ژنتیکی از جمله تولید لپتین

عوامل زمینه ساز بروز چاقی مربوط به دوران شیر خواری

Breastfeeding:

✓ عدم تغذیه با شیر مادر محروم شدن کودک از فاکتورهای منحصر به فرد موجود در شیر مادر را به دنبال دارد

✓ افزایش احتمال بروز چاقی در دورانهای بعدی زندگی

✓ از عوامل بیواکتیو دیگر در شیر مادر که مانع تشکیل و ازدیاد سلولهای چربی می تواند باشد، پروتئین و انرژی کمتر آن نسبت به شیر گاو و شیرهای خشک است.

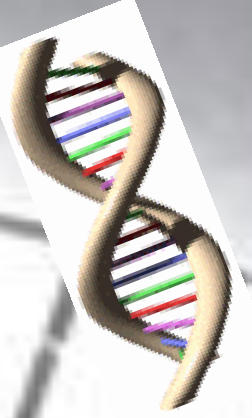
✓ مصرف زیاد مواد غذایی در نوزادان باعث افزایش سنتز سلولهای چربی گردیده و به دنبال آن استعداد چاقی در فرد ایجاد می شود

The Natural Way in the Natural State



عوامل داخلی (Endogenous) زمینه ساز بروز چاقی

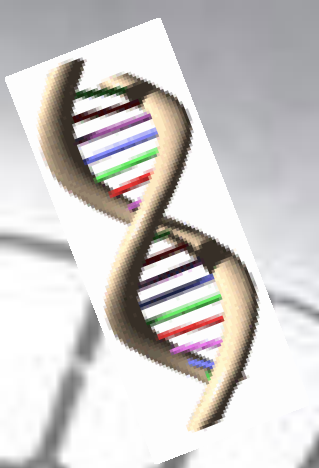
جهش مربوط به هورمون لپتین و انسولین



هورمون لپتین به طور طبیعی از سلولهای بافت چربی ترشح می شود و مقدار آن متناسب با توده چربی بدن می باشد. 

جهش ایجاد شده در ژن مربوط با انسولین عامل بروز چاقی های زودرس می باشد. 

عوامل ژنتیکی زمینه ساز بروز چاقی

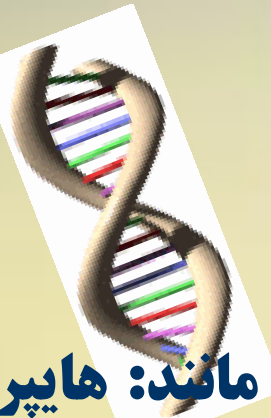


👉 تقریباً در حدود ۲۵۰ اختلال ژنتیکی شناسایی شده است که زمینه ارثی ابتلا به چاقی را فراهم می آورند. از این رو برخی از افراد در صورت قرار گرفتن در شرایط محیطی مناسب، سریعتر از دیگر افراد به چاقی مبتلا می شوند. به خصوص در بین عوامل متعدد هورمونی، نقش انسولین-لپتین-تیروئید و گرلین بارز تر می باشد.

👉 برخی از اختلالات ژنتیکی از جمله سندرم پرادر ویلی (Prader-Willi)، باردرد بیدل (Bardet Biedl)، کوهن (Cohen) و آلستروم (Alstrom) با چاقی همراه می باشند.

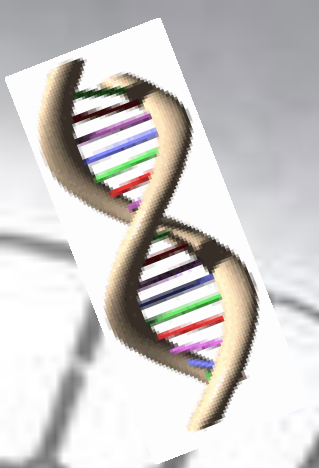


نقایص مربوط به هورمون انسولین و سندروم متابولیک



چاقی، به ویژه چاقی شکمی، با مقاومت به انسولین و دیگر عوارض آن مانند: هایپر تری گلیسریدمی، کاهش سطح HDL کلسترول، تغییر در متابولیسم لیپوپروتئین، افزایش سطح گلوکز سرم و پرفشاری خون در ارتباط است. در بسیاری از مطالعات رابطه بین ذخیره چربی احشایی و مقاومت به انسولین و عوارض متابولیکی ناشی از آن کاملاً مشخص شده است. انسولین که هورمون نگهدارنده چربی (Fat Sparing) به شمار می رود، با ایجاد تغییر در سیستم اندوکراین به میزان قابل توجهی می تواند ذخیره چربی در سلولهای چربی به ویژه در ناحیه شکمی را افزایش دهد و چاقی سببی شکل یا Android را ایجاد کند. بنابراین هایپر انسولینمی مزمن که می تواند در نتیجه کاهش حساسیت سلولها نسبت به انسولین باشد، به میزان قابل توجهی می تواند ذخیره چربی در بدن را افزایش دهد.

عوامل متابولیکی زمینه ساز بروز چاقی



هایپو تیروئیدیسم ☒

سندرم کوشینگ ☒

نارسایی بیضه ☒

سندرم تخمدان پلی کیستیک ☒

ضایعات هیپو تالاموس ☒

عوامل آندو کرین

