

چاقی ممنوع



گردآوری و تنظیم کننده: بهنام پریان

فهرست مطالب

مقدمه

بیوگرافی نویسنده

مخاطرات اجتماعی چاقی

خطرات چاقی شکمی در خانم‌ها

خطرات سهمگین چاقی

چاقی گلابی شکل با ضعف حافظه ارتباط دارد

چاقی شکم خطرناک تر است

خطر چاقی شکمی آقایان

چاقی خطر ابتلا به سرطان های معده و مری را افزایش می دهد

خود چاق پنداری و خطر ابتلا به سندروم متابولیک

ارتباط زندگی پر استرس و چاقی

همه چیز در مورد چاقی کودکان

نتیجه

مقدمه

در این کتاب رایگان شما با خطرات و مشکلات چاقی آشنا خواهید شد و متوجه میشوید که اضافه وزن چه مشکلاتی را برای شما به وجود خواهد آورد. خیلی از انسان ها مشکل اضافه وزن دارند و برای این مشکلشان خیلی هزینه کردند ولی نتیجه نگرفته اند و دلیلش این است که انرژی و پشتکاری که باید برای کم کردن اضافه وزن داشته باشند رو ندارند. تنبلی زیاد هم میشه اضافه کرد. ولی اول از همه باید ذهنتو آماده کنی و بدونی چه خطراتی برات داره این مشکل اضافه وزن. خب نگران نباشید خطرات مهم چاقی را برایتان در این کتاب گردآوری کردم و نگران این هم نباشید که چگونه لاغر بشوید و اسه کم کردن راحت اضافه وزن هم کتابی نوشتم کم کردن ۵ تا ۱۰ کیلو در ۳۰ روز به راحتی. امیدوارم این مطالب به شما دوست خوبم که به خودت و سلامتی اهمیت میدی کمک کند.

بیوگرافی نویسنده

سلام به شما دوست خوبم که به سلامتی خودت اهمیت میدی. من بهنام پریان هستم کسی که به سلامتی خودش و خانوادهش و دیگران اهمیت میده من چندین سالی هست که فیتنس کار میکنم و اطلاعات خوبی در این مورد دارم و این سایت را راه اندازی کردم که تمام اطلاعاتم را در اختیار شما بگذارم و هر کمکی که از دستم بریاد برای شما انجام میدهم که شما هم به تناسب اندام برسید. درصد بالایی از انسان ها به سلامتی و تناسب اندام خودشون خیلی اهمیت میدهند و چرا شما هم جزو آن درصد نباشید و از همه مهمتر ورزش و تناسب اندام باعث میشود شما همیشه از سلامتی برخوردار باشید و همینطور از نظر روحی ام شاداب باشید و به افزایش طول عمر شما هم خیلی کمک خواهد کرد. پس لطفاً به سلامتی اهمیت بدهید. منم هر موردی که برای سلامتی و رسیدن به تناسب اندام شما لازم باشد در این سایت در اختیار شما میگذارم و کوچکترین کوتاهی در حق شما نمیکنم. خیلی دوستون دارم چون شما هم منم به خودتون و سلامتی اهمیت میدید وقتی این کتاب را دانلود کردید پس مشخص که اهمیت میدید. رسیدن به تناسب اندام کار سختی نیست فقط کمی انرژی و پشتکار میخواهد. من از شما دوست خوبم میخوام بلند بشی شروع کنی و با قدرت ادامه بدی و تا وقتی به اون چیزی که میخوای و به تناسب اندام نرسیدی توقف نکنی. با قدرت شروع کن و با قدرت ادامه

بده. خیلی ها توانستن پس شما هم میتوانید. به سلامتی خودتون اهمیت بدهید و ورزش را فراموش نکنید حتی شده فقط روزی نیم ساعت

دوستدار شما بهنام پریان

اسفند ۹۵



خطرات اجتماعی چاقی

خطرات و عوارض مربوط به چاقی و اضافه وزن شکمی به درستی شناسایی نشده است، اما برآوردها نشان می دهد که می توان حدود ۵ درصد از کل هزینه های بهداشتی را به عوارض آن نسبت داد. چاقی شکمی حتی در شرایطی که فرد دارای شاخص توده بدنی طبیعی است، می تواند موجب افزایش فشار خون، افزایش چربی های خون (هیپر لیپیدمی)، دیابت نوع ۲ و یا بیماری های قلبی- عروقی شود که این امر بر اهمیت چاقی به عنوان یک عامل مستعد کننده فرد برای ابتلای به برخی بیماری ها تاکید می کند. افزایش میزان چاقی تاثیر قابل توجهی بر بروز بیماری های قلبی- عروقی، دیابت نوع ۲، سرطان، استئوآرتریت، ناباروری، مشکلات هنگام زایمان، ناتوانی در انجام فعالیت های شغلی و اختلالات تنفسی در هنگام خواب دارد. اگرچه چاقی بیشتر با بروز علایم بیماری مرتبط است، اما در مواردی که شاخص توده بدنی تا بیش از ۴۰ کیلوگرم بر متر مربع بدن افزایش یابد، با حدود ۱۰ سال کاهش امید به زندگی همراه است. افزایش شیوع چاقی با افزایش تعداد سالیانی که فرد چاق از علایم و ناتوانی های مربوط به چاقی رنج می برد، توأم خواهد بود.

علایم و پیامدهای چاقی

اغلب افراد دچار اضافه وزن از اعتماد به نفس پایین و ترس های بیهوده و بی دلیل رنج می برند. آن ها حتی در بخش های بهداشتی، تبعیض هایی بین افراد قایل شده، تحمل آن ها در برابر گرمای محیط کمتر است، در انجام فعالیت های فیزیکی دچار مشکل بوده و به دلایل فیزیکی و یا روان شناختی، مشکلات جنسی دارند. به نظر می رسد این مشکلات اجتماعی و روان شناختی حتی بیش از مشکلات جسمی مربوط به چاقی، افراد مبتلا به این عارضه را آزار می دهند.

بیماری های ناشی از چاقی

دیابت نوع ۲

بیماری دیابت نوع ۲ عارضه ای است مزمن که با مقاومت انسولینی در اندام های محیطی و یا ترشح ناکافی انسولین توسط پانکراس مرتبط است. در افرادی که استعداد ژنتیکی ابتلای به این نوع دیابت را دارند، اضافه وزن و چاقی به عنوان اصلی ترین عوامل در ابتلای به این عارضه مطرح هستند. شیوع دیابت نوع دو در افراد چاق در مقایسه با افراد لاغر، ۵۰ تا ۱۰۰ بیشتر است. در مطالعات مشاهده ای، اضافه وزن، چاقی، عدم فعالیت فیزیکی، استعمال دخانیات و ترکیب رژیم غذایی را تقریباً می توان عامل تمامی موارد ابتلای به این نوع دیابت دانست. در واقع دیابت را می توان مهمترین نتیجه پزشکی مرتبط با چاقی دانست. زیرا شیوع آن در افراد چاق بالا بوده، عواقب شدیدی بر سلامتی دارد، درمان آن دشوار است، امید به زندگی را به میزان ۸ تا ۱۰ سال کاهش می دهد و کنترل و درمان آن پرهزینه و گران است.

پیشگیری از دیابت نوع ۲ با کاهش وزن

روند برخی از اثرات زیان بار متابولیکی که متعاقب اختلال در عدم تحمل گلوکز و یا بروز دیابت نوع ۲ پدید می آیند، با کاهش وزن فرد مبتلا معکوس می شوند، مگر آن که مدت ابتلای فرد به دیابت طولانی بوده و ضایعات ایجاد شده توسط بیماری برگشت ناپذیر باشند. در افراد در معرض خطر نظیر افراد چاقی که اختلال عدم تحمل گلوکز دارند، کاهش وزن می تواند از بروز دیابت نوع ۲ پیشگیری کرده و تقریباً از بروز آن جلوگیری کند. در مطالعه ای که توسط جراحان سوئدی طی ۲ سال بر روی افراد چاق انجام شد، بروز دیابت در افراد گروه کنترل ۶,۳ درصد و در افراد چاق که وزن خود را کاهش داده بودند، تنها ۰,۲ درصد بود. نتایج این مطالعه گواه آن است که با کاهش وزنی حدود ۲۰ تا ۲۵ کیلوگرم، می توان از پیدایش بیش از ۹۵ درصد موارد ابتلای جدید به دیابت پیشگیری کرد. به تازگی در مطالعه ای مشخص شد که کاهش وزنی محدود (۳ تا ۵ درصد کل وزن بدن) نیز که توسط رعایت برنامه غذایی و با افزایش مختصر در فعالیت روزانه ایجاد شده بود، موجب کاهشی ۶۰ درصدی در تمامی موارد ابتلای جدید به دیابت طی یک دوره ۴ الی ۵ ساله شد. بررسی های بیشتر گواه آن است که این اثرات به کاهش وزن مربوط بوده و به اثرات خاص پیروی از برنامه غذایی و یا انجام فعالیت های ورزشی مربوط نمی باشند.

افزایش فشار خون

با ابتلای فرد به چاقی، خطر افزایش فشار خون در وی ۵ تا ۶ برابر افزایش می یابد. فشار خون بالا با محیط دور کمر و شدت چاقی ارتباط مثبت دارد. مقاومت انسولین و افزایش انسولین خون (هیپر انسولینمیا) به عنوان عوامل ایجاد کننده در فشار خون بالا شناخته می شوند نسولین دارای اثرات ضد دفع ادراری سدیم (آنتی ناتیوروتیک) است که موجب افزایش مایع خارج سلولی و حجم مایع درون عروق می شود. همچنین احتمال می رود که افزایش انسولین خون دارای تاثیری مستقیم بر رشد عضلات صاف جدار عروق آرتریول ها باشد که موجب افزایش مزمن اثربخشی سیستم اعصاب سمپاتیک می شود فشارخون بالا در افراد چاق، دارای همان اثرات زیان بار افراد با وزن معمول بوده و باید با دقت زیاد کنترل شود. حتی یک کاهش وزن محدود در این مبتلایان، موجب کاهش قابل توجه در فشارخون شده و کاهش وزن بر کنترل فشارخون این افراد بسیار موثرتر از محدودیت دریافت سدیم می باشد.

آترواسکلروزیس (تصلب شریان)، بیماری های احتقانی قلب و سکتته

چاقی به ویژه چاقی شکمی با افزایش قابل توجه خطر بیماری های قلبی - عروقی همراه است. در افرادی که انباشت چربی در ناحیه شکمی دارند، خطر شکل گیری بیماری های احتقانی قلبی و سکتته ۵ تا ۶ برابر افراد با دور کمر طبیعی می باشد. دلیل این وضعیت به دلیل تغییرات نامطلوب در پروفایل چربی خون بوده و افزایش فیبرینوژن پلاسمایی و کاهش فعالیت فیبرینولیتیکی پدید می آید.

آرتزیت روماتوئید اسید اوریکی (نقرس)

نقرس عارضه ای رایج در افراد چاق می باشد. غلظت پلاسمایی اورات در اغلب افراد چاق افزایش نشان می دهد، البته. علائم بالینی نقرس به میزان ناچیزی در این افراد مشاهده می شود.

سندرم متابولیک

این سندرم را به دلیل کاهش حساسیت عملکرد انسولین، به عنوان سندرم مقاومت انسولین نیز می نامند. بسیاری از عوامل خطر این سندرم (نظیر دیابت نوع ۲، افزایش فشار خون و آترواسکلروزیس) با چاقی مرتبط می باشند. علاوه بر شدت چاقی، سایر عوامل نظیر توزیع چربی بدن، سطح فعالیت فیزیکی و استعداد ژنتیکی به میزان قابل توجهی با سندرم متابولیک مربوط می باشند. بر اساس تعریف سازمان بهداشت جهانی، سندرم متابولیک دارای مشخصات زیر

می باشد: مقاومت انسولین (هیپر انسولینمی یا افزایش انسولین پلاسمایی در حالت ناشتا به میزان بیش از ۲۵ درصد) دارا بودن حداقل دو مورد از چهار مشخصه زیر: چاقی شکمی: دور کمر بیش از ۹۴ برای مردان و بیش از ۸۰ برای زنان و یا شاخص توده بدنی بیش از ۳۰، عدم تحمل گلوکز یا قند خون ناشتای بالای فشار خون بیش از ۱۴۰ سیستولی و ۹۰ دیاستولی اختلال در چربی خون: تری گلیسرید ناشتایی بیش از ۱۵۰

سایش مفاصل

در افراد چاق به علت افزایش فشار وارده بر مفاصل (خصوصاً مفاصل زانو، ران و مهره های پایین کمری)، غضروف مفصلی تخریب شده و باعث ایجاد درد مفصل و سفتی آنها می شود. همچنین وزن زیاد سبب وارد آمدن فشار زیاد روی مفاصل میشود و آرتروز زودرس ایجاد می کند.

توقف تنفس در خواب

توقف تنفس در خواب، خصوصاً در افراد چاقی که زیاد خور خور می کنند، دیده می شود این افراد به هنگام خواب شبانه، به علت انسداد مسیره های هوایی ریه ها، برای مدت کوتاهی دچار توقف تنفس شده و مکرراً در طول شب بیدار می شوند. در نتیجه خواب با کیفیتی در شب ندارند و در طول روز نیز به علت اختلال در خواب شبانه ی خود، دچار گیجی بوده و مرتب چرت میزنند تحقیقات نشان داده، بیشتر افرادی که دچار وقفه ی تنفسی در خواب می شوند، دارای اضافه وزن بوده و گردنی بزرگ و راه هوایی باریکی دارند.

سرطان

انواعی از سرطان ها با اضافه وزن همراه هستند که در زنان می توان به سرطان پستان، سرطان رحم، سرطان تخمدان، سرطان گردن رحم و سرطان کیسه ی صفرا اشاره کرد. مردان چاق نیز نسبتاً در معرض خطر بالاتری برای ابتلا به سرطان های کولون، رکتوم و پروستات هستند.

بیماری کیسه صفرا و کبد چرب

به علت تجمع چربی اضافی در بدن افراد چاق، کلسترول بیشتری نیز در بدن آنها وجود دارد که این کلسترول اضافی می تواند در کیسه ی صفرا رسوب کند و باعث سنگ کیسه ی صفرا شود. همچنین کاهش وزن سریع (یعنی بیش از ۱,۵ کیلو گرم در هفته) نیز باعث ایجاد سنگ کیسه ی صفرا می شود. همچنین در اثر چاقی، چربی بیشتری در ساختار کبد وارد می شود که این تجمع چربی در کبد، می تواند باعث ایجاد التهاب و حتی تخریب بافت کبد شود و نهایتاً به ..بیماری نارسایی کبدی (سیروز) منجر شود

خطرات چاقی شکمی در خانمها

چربی دور شکم صرفاً یک مسئله ی مربوط به زیبایی و تناسب اندام نیست. بلکه تجمع چربی در این ناحیه خطراتی نیز برای سلامتی به همراه دارد. بدون شک سبک زندگی ما و نوع تغذیه مان باعث می شود که چربی ها به مرور زمان دور شکم جمع شده و مشکل شکم بزرگ را به وجود بیاورند. باید بدانید که تعداد خانمهایی که از مشکلات قلبی عروقی و دیابت نوع ۲ رنج می برند در سرتاسر جهان رو به افزایش است و چربی های دور شکم در بروز این مشکلات بی تأثیر نیستند. در این مطلب، شما به خصوص خانمها را بیشتر با این مشکل و عوارض ناشی از آن آشنا می کنیم و توصیه هایی برای مقابله با چربی های دور شکم ارائه می دهیم

خطرات ناشی از چربی های شکمی

به عقیده ی متخصصان تغذیه، افزایش چربی شکمی در خانمها معمولاً از سن ۴۰ سالگی کلید می خورد. در این سن بدن با تغییرات از قبیل افت متابولیسم یا همان سوخت و ساز بدن مواجه می شود در نتیجه چربی کمتری می سوزاند. علاوه بر این بدن خانمها استروژن کمتری ترشح می کند و نتیجه ی این تغییرات به افزایش وزن منجر می شود. خطرناک ترین بخش افزایش وزن به افزایش چربی ها در ناحیه ی دور شکم مربوط می شود

همچنین باید بدانید که تجمع چربی زیر دیافراگم یا در ناحیه ی مجاورت توراسیک می تواند باعث بروز مشکلات تنفسی مانند نفس تنگی می شود. هر چه شما بیشتر خودتان را خسته کنید ریه هایتان بیشتر به دردسر می افتند و در

نتیجه مشکلات تنفسی به آپنه‌ی خواب تبدیل می‌شوند. باید بدانید که چربی‌های دور شکمی خطر ابتلا به مشکلات جدی‌تری مانند سرطان سینه و سرطان رحم و را افزایش می‌دهد. در واقع چربی‌هایی که به دور ارگان‌های داخلی جمع می‌شوند می‌توانند همچنین باعث بروز اختلالاتی در قاعدگی شوند.

چگونه متوجه شویم که دچار چربی دور شکمی هستیم

ما زمانی متوجه چربی دور شکمی می‌شویم که شکم شروع به بزرگ شدن بکند. گاهی زمانی متوجه چاقی خود می‌شویم که لباس‌ها به نظمان تنگ می‌آید و احساس خستگی بیشتری می‌کنیم. با این حال، پزشکان توصیه می‌کنند که ما نسبت به حجم چربی‌های شکمی مان آگاه باشیم تا تبدیل به مشکل جدی برای سلامتی نشود.

برای این منظور اگر خانم هستید باید حواستان باشد که اندازه‌ی دور کمرتان از ۸۹ سانتی‌متر تجاوز نکند. اگر آقا هستید نیز این اندازه نباید بیش از ۱۰۲ سانتی‌متر باشد.

خطرات سهمگین چاقی

چاقی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و مغزی را افزایش می‌دهد، شهرنشینی منجر به افزایش استرس در افراد و کاهش فعالیت بدنی روزانه شده است، اما این شیوه نادرست زندگی می‌تواند موجب افزایش خطر ابتلا به بیماری‌ها شود. چاقی را می‌توان با استفاده از تغییرات شیوه زندگی بویژه رژیم غذایی مناسب به خوبی کنترل کرد، این عارضه می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را در افراد افزایش دهد.

کاهش وزن به صورت تدریجی بهترین راه برای کاهش وزن است. حتی اگر افراد بخواهند مقدار زیادی از وزن خود را کاهش دهند، بهتر است این کار به صورت تدریجی باشد. کاهش وزنی که به صورت ترکیب فعالیت بدنی و مصرف یک رژیم غذایی متعادل کم کالری و کم چربی باشد برای افراد بسیار سودمند است.

امروزه زندگی شهرنشینی منجر به افزایش استرس در افراد و کاهش فعالیت‌های بدنی روزانه شده است، این

مشکلات و کیفیت نامناسب غذاها نسبت به سال‌های گذشته توانسته منجر به افزایش میزان بروز بیماری‌ها در افراد

شود. افزایش چربی خون در افراد چاق منجر به رسوب چربی در دیواره رگها می شود و شانس ابتلا به بیماری های قلبی و مغزی را افزایش می دهد، خاطر نشان کرد: در حال حاضر بیماری های قلبی، ابتلا به فشار خون و دیابت هزینه های زیادی را به سیستم درمانی کشورهای دنیا وارد می کند. بنابراین افراد می توانند با داشتن وزنی ایده آل از بروز آسیب های جدی جلوگیری کنند.

چاقی گلابی شکل با ضعف حافظه ارتباط دارد

یک رژیم غذایی کم کلسترول و کم چرب یعنی خوردن غذای سالم و همین رژیم کم چربی روشی برای کاهش وزن و پیشگیری یا کنترل بیماری های قلبی و سایر بیماری های مزمن است. چربی بد است، اما چربی های اضافی بدن می تواند مشکل ساز باشد. چربی بیشتر؛ در بدن باعث بیماری های قلبی و سخت شدن شریان ها می شود

تحقیقات نشان می دهند که خطر ضعف حافظه در زنان چاق و مسن افزایش می یابد. این خطر به ویژه زنانی را تهدید می کند که به چاقی گلابی شکل (چاقی پایین تنه) مبتلا هستند. پژوهشگران معتقدند که محل تجمع چربی در بدن نقش مهمی در حافظه افراد دارد، زیرا ضعف حافظه در کسانی که چاقی گلابی شکل دارند نسبت به کسانی که چربی ذخیره آنها در ناحیه شکم متمرکز است، بیشتر می باشد

و (BMI) برای انجام این مطالعه ۸۷۴۵ زن ۶۵ تا ۷۹ ساله انتخاب شده و عملکرد مغزی، حافظه و شاخص توده بدن همچنین محل تجمع چربی در آنها مورد ارزیابی قرار گرفت. نتایج نشان داد چاقی در ناحیه پایین تنه با ضعف حافظه در ارتباط است

بدیهی است که چاقی به عنوان یک معضل بهداشتی

در سراسر جهان بوده و ریشه بسیاری از بیماری

های مزمن از جمله بیماری های قلبی - عروقی،

... پرفشاری خون - دیابت - و است، اما آنچه خطرات و

عوارض چاقی را دوچندان می کند محل تجمع چربی می باشد.

مکانیسم این ارتباط این طور بیان شده است که اغلب سلول های چربی پروتئینی به نام سیتوکین ترشح می کنند که ..سبب دایجا التهاب در سیستم عصبی شده و ضعف حافظه را به دنبال خواهد داشت

همچنین محققین نشان دادند که انواع مختلف سلول های چربی سیتوکین های متفاوتی ترشح می کنند که دارای تاثیرات مختلفی بر بدن هستند از جمله افزایش مقاومت به انسولین و ابتلا به دیابت، افزایش چربی های خون، ضعف حافظه و آلزایمر

به گفته متخصصان خطرناک ترین نوع چربی برای مغز و سیستم عصبی، چربی ذخیره شده در ران ها و باسن است و از آن جایی که این الگوی چاقی در میان زنان شایع تر است، این افراد بیشتر در معرض خطر فقدان حافظه می باشند به اعتقاد محققان کاهش وزن مهم ترین اقدام برای پیشگیری از ابتلا به این عوارض است. شرح این مطالعه در نشریه انجمن سالمندان امریکا به چاپ رسیده است

چاقی شکم خطرناک تر است

گویا گرفتاری آدم های چاق، یکی و دو تا نیست هم ورزش برایشان سخت تر است؛ هم اشتهایشان بیشتر است و هم بیشترشان می شود. باید نگران باشند، که مبادا به عوارض اضافه وزن مبتلا شده اند و همین نگرانی باعث پرخوری به تازگی خبری در محافل علمی منتشر شده که نشان می دهد این چرخه معیوب چاقی، واقعاً جدی تر از این هاست؛ چرا که تازه ترین مطالعات نشان می دهد بافت چربی، به خصوص در نواحی دور شکم، می تواند باعث ترشح هورمونی شود که این هورمون تحریک کننده رشد سلول های بافت چربی و نیز اشتها را فرد است. به این ترتیب، چاقی، آن هم چاقی دور شکم، باز هم برای فرد بیمار، چاقی می آورد

به این ترتیب می توان گفت علاوه بر دانستن عوارض چاقی، مهم است بدانیم این چاقی در کدام نقطه بدن متمرکز است، چون چاقی دور شکم و کمر، خطرناک تر است. بافت چربی، به خصوص در نواحی دور شکم، می تواند باعث

ترشح هورمونی شود که این هورمون تحریک کننده رشد سلول های بافت چربی و نیز اشتها ی فرد است. به این ترتیب، چاقی، آن هم چاقی دور شکم، باز هم برای فرد بیمار، چاقی می آورد

خطر چاقی شکمی آقایان

پژوهش قبلی نشان داده است که چربی شکم بر استخوان های زنان تأثیر منفی دارد. بنابراین هنگامی که مطالعه اخیر نشان داد که میزان شکستگی در مردان چاق نسبت به مردانی که چاق نیستند بیشتر است، محققان دانشگاه هاروارد نیز تمایل داشتند تا به اهمیت نوع چاقی در مردان پی ببرند

میریام بردلا محقق، دکترای پزشکی و رادیولوژیست در بیمارستان عمومی ماساچوست و دانشیار بخش رادیولوژی در دانشکده پزشکی هاروارد می گوید: « چیزی که متوجه شدیم این است که مردان چاق با حجم بالای چربی شکمی نسبت به مردان چاق دیگر به مراتب استخوان های ضعیفتری دارند

این مطالعه علت و معلول را ثابت نمی کند. با این حال میریام بردلا می گوید: « مردان باید آگاه باشند که چربی اضافی شکم نه تنها برای بیماری های قلبی و دیابت که نیز برای از دست دادن استخوان ها، یک عامل خطر محسوب می گردد».

دستاوردهای این مطالعه، در جلسه سالانه انجمن رادیولوژی امریکای شمالی ارائه شد

چاقی: مضر برای استخوان ها

براساس آمارهای سلامتی مرکز ملی بیش از ۳۷ میلیون مرد بالای ۲۰ سال در امریکا، مبتلا به چاقی هستند. چاقی با مشکلات سلامتی بسیاری از جمله بیماری های قلبی، سکنه و دیابت مربوط است

اما توماس لینک دکترای پزشکی و استاد رادیولوژی دانشگاه کالیفرنیا در شهر سانفرانسیسکو می گوید: « برای سال ها تصور می شد که چاقی و چربی بدن حداقل یک مزیت جبران کننده داشته باشد: یعنی استخوان های قوی تر و

احتمال کمتر ابتلا به پوکی استخوان و شکستگی های مربوطه می گوید: « این باور بدنبال تحقیقاتی که چاقی را با شکستگی ها و پوکی استخوان مرتبط می دانستند رد شد. لینک می گوید: «این مطالعه جدید، ضربه مهلکی را به باور ما وارد کرد، ولی آگاهی ما را یک گام به جلو پیش برد. او می افزاید: « این مطالعه نشان می دهد بیماران چاقی که چربی بسیاری در اطراف شکم آن ها وجود دارد، استخوان ضعیف تری دارند و احتمال ابتلا به پوکی استخوان و ..شکستگی های ناشی از آن در این افراد بیشتر است

بردلا و همکارانش ۳۵ مرد چاق اما سالم را که میانگین سن آن ها ۳۴ سال بود، مورد مطالعه قرار دادند. یا متوسط شاخص توده بدنی این مردان ۳۶.۵ بود، در حالیکه مقدار طبیعی شاخص توده بدنی ۳۰ بوده و از آن BMI بالاتر، چاق محسوب می شوند

سی تی اسکن هایی از شکم و ران این افراد به عمل آمد تا توده چربی و ماهیچه موجود در بدن آن ها ارزیابی شود. سپس آنها با توجه به اینکه آیا چربی بیشتر در ناحیه زیر بافت ماهیچه ای شکم، قرار دارد یا چربی بیشتری زیر پوست در نواحی ران و باسن قرارداد، به دو گروه تقسیم شدند

پس از آن محققان سی تی اسکن هایی با وضوح بالا از ساعد و مچ دست آن افراد تهیه کردند. از روش کامپیوتری پیچیده ای برای ارزیابی استحکام و پیش بینی احتمال خطر شکستگی استفاده شد. بردلا می گوید: « از این روش اغلب در مهندسی مکانیک به منظور تعیین نقطه شکست مواد مورد استفاده در طراحی پل ها و هواپیما ها علاوه بر چیز های دیگر استفاده می شود

از آنجاییکه کاربرد این روش برای محاسبه استحکام استخوان بسیار جدید است، محققان درباره مقدارهای معمول مطمئن نیستند. بردلا می گوید: « اما آنچه که می توانیم بگوییم این است که هرچقدر چربی شکمی در مردان بیشتر «باشد، استخوان های ضعیفتری خواهند داشت

به طور کلی محققان پیش بینی کردند که مردان چاق با چربی شکمی عمیق، ۲۵ درصد بیش از مردان چاق با چربی سطحی بیشتر در معرض شکستگی استخوان، قراردادند

به علاوه آن ها ارتباطی را بین توده ماهیچه ای بیشتر و سختی استخوان پیدا کردند، هرچند شاخص توده بدنی و سن تأثیری بر استحکام استخوان ندارد.

چه باید کرد؟ بنابراین مرد چاق شکم گنده ، چه باید بکند؟

بردلا می گوید : « اشکال تجمع چربی در بدن، به لحاظ ژنتیکی مشخص می شود، اما این دلیل روشنی است که در «وهله اول وزن بیشتری پیدا نکنیم».

بردلا اظهار می دارد: «ورزش های چربی سوز از قبیل پیاده روی تند و ایروبیک برای ساخت استخوان محکم، بسیار «خوبند و ورزش های استقامتی و قدرتی مانند وزنه برداری و بالارفتن از پله نیز، می تواند سودمند باشد».

چاقی خطر ابتلا به سرطان های معده و مری را افزایش می دهد

محققان انگلیسی: رابطه میان افزایش وزن در طول عمر و سرطان های مری و معده را بررسی کردند

آنها داده های مربوط به ۴۰۹ هزار و ۷۹۶ فرد ۵۰ تا ۷۱ ساله را که در دو مطالعه شرکت کرده بودند، تجزیه و تحلیل کردند؛ در ابتدای هر مطالعه، این افراد وزن و قد فعلی خود و نیز وزن و قد خود را در سنین ۲۰ و ۵۰ سالگی گزارش دادند.

در جریان پیگیری های بعدی، ۶۳۳ نفر از این افراد به سرطان مری و ۴۱۵ نفر به سرطان قسمت فوقانی معده مبتلا شده بودند.

براساس یافته های این مطالعه، خطر ابتلا به سرطان مری و قسمت فوقانی معده در افرادی که در ۲۰ سالگی اضافه وزن داشتند، در قیاس با افرادی که وزن سالمی را در طول عمر خود حفظ کرده بودند، ۶۰ تا ۸۰ درصد بیشتر بود.

علاوه بر این محققان متوجه شدند، در افرادی که در بزرگسالی ۱۵ تا ۲۰ کیلوگرم افزایش وزن پیدا کرده بودند و در ۵۰ سالگی چاق محسوب می شدند، خطر ابتلا به سرطان های مری و قسمت فوقانی معده حدود سه برابر بیشتر بود

محققان از سازوکارهایی سخن گفتند که به واسطه آنها افزایش وزن می تواند خطر ابتلا به سرطان های مری و معده را افزایش دهد. برای مثال افزایش وزن می تواند سرآغاز بروز مشکلات طولانی مدت ریفلاکس و سوزش معده باشد که احتمال ابتلا به سرطان را افزایش می دهد.

همچنین افزایش وزن می تواند سطح هورمون های جنسی مانند استروژن و تستسترون را تغییر دهد، سطح انسولین را بالا ببرد و به التهاب منجر شود که همه این عوامل با افزایش خطر ابتلا به سرطان ارتباط دارند

خود چاق پنداری و خطر ابتلا به سندروم متابولیک

نتایج تحقیقات جدید نشان می دهد برداشت منفی یک فرد در مورد چاق بودن خود حتی بدون داشتن اضافه وزن خطر ابتلا به سندروم متابولیک را افزایش می دهد.

به گزارش ایسنا و به نقل از مدیکال نیوز، بررسی ها نشان داده است افرادی که چاق هستند اغلب با عناوینی مثل تنبل، بی اراده و غیر جذاب نامیده می شوند. این برداشت منفی که ممکن است شخصی در مورد خود داشته باشد حتی اگر چاق هم نباشد احتمال ابتلا به سندروم متابولیک را در خود افزایش داده است

ریکا پی یرل مسئول گروه تحقیقاتی و استاد روانشناسی در مرکز اختلالات وزن در دانشکده پزشکی دانشگاه پرلمن پنسیلوانیا به تازگی یافته های خود را منتشر کرده است. براساس آن، خجالت در افراد دارای اضافه وزن با عناوینی مانند اینکه آنها تنبل هستند تحریک می شود

پی یرل همچنین بیان کرد که احساس شرمندگی می تواند به افراد چاق در بهبود شیوه زندگی خود برای کاهش اضافه وزن نیز کمک کند. با این حال این مطالعه جدید نشان می دهد که این احساس می تواند خطرات و عواقب جدی برای سلامتی در بر داشته باشد. خطر ابتلا به سندروم متابولیک با احساس خود چاق پنداری تا سه برابر افزایش می یابد.

سندرم متابولیک به مجموعه ای از شرایط گفته می شود که عبارت هستند از: فشار خون بالا، سطوح افزایش یافته انسولین در خون، چربی انباشته اضافی در اطراف شکم و سطوح افزایش یافته چربی خون، بنابه گفته پزشکان، سندروم متابولیک گروهی از عوامل خطر شامل چربی دور کمر، چاقی شکمی، فشارخون بالا، دیابت، تری گلیسیرید بالا و چربی خوب پایین است که با هم رخ می دهند و خطر ابتلا به بیماری های قلبی، سکته و دیابت را افزایش می دهند.

ارتباط زندگی پر استرس و چاقی

محققان می گویند: روزهای مملو از استرس و اضطراب ریسک اضافه وزن و چاقی را افزایش می دهد

به گزارش خبرنگار مهر، محققان دانشگاه کالج لندن عنوان کردند بین میزان بالای هورمون استرس «کورتیزول» و وزن اضافی ارتباط وجود دارد.

«اندرو استپتو» سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «ما هنوز نمی دانیم کدامیک مسبب بروز دیگری است»

در این مطالعه، تیم تحقیق میزان کورتیزول را در یک تار مو به اندازه دو سانتیمتر که تا حد ممکن از قسمت نزدیک به پوست سر انتخاب شده بود مورد آنالیز قرار دادند. این نمونه مو نشاندهنده کورتیزول تجمع یافته در طول دو ماه گذشته بود.

هورمون کورتیزول در واکنش به خطر ترشح می شود اما اگر میزان آن به طور مزمن بالا باشد، با بروز افسردگی، اضافه وزن، اضطراب و سایر مشکلات مرتبط است.

این مطالعه شامل بیش از ۲۵۰۰ فرد بزرگسال در انگلستان در رده سنی ۵۴ سال به بالا بود.

محققان میزان کورتیزول موجود در نمونه مو را با وزن بدن، اندازه دور کمر و شاخص توده بدنی مقایسه کردند. محققان دریافتند شرکت کنندگانی که میزان کورتیزول بالاتری داشتند، اندازه دور کمر (بیش از ۱۰۰ سانتیمتر برای مردان و بیش از ۹۰ سانتیمتر برای زنان)، فاکتور پرخطر بیماری قلبی و مشکلات دیگر بیشتری نیز داشتند.

همه چیز در مورد چاقی کودکان

مشکلات مرتبط با وزن در کودکان نسبت به بزرگسالان کمتر است، با این حال کودکانی که اضافه وزن دارند در بزرگسالی در معرض خطر چاقی و ابتلا به بیماری‌های مزمنی مانند بیماری‌های قلبی و دیابت قرار می‌گیرند. همچنین این کودکان در معرض استرس و غم قرار دارند و در مقایسه با دیگر کودکان عزت‌نفس کمتری دارند. در ادامه با دلایل چاقی کودکان و شیوه کنترل آن آشنا می‌شوید.

علل چاقی

کودکان

کودکان به دلایل متعدد دچار اضافه وزن و چاقی می‌شوند که مهم‌ترین آنها عوامل ژنتیکی، کم‌تحرکی و الگوهای غذایی نامناسب یا ترکیبی از این عوامل هستند. در مواردی اندک، اضافه وزن یا چاقی به دلیل مشکلات هورمونی است. معاینه فیزیکی و آزمایش خون می‌تواند نقش و احتمال ابتلا به چاقی در اثر مصرف دارو را مشخص کند. اگرچه چاقی و اضافه وزن زمینه ارثی دارد، اما همه بچه‌ها در خانواده‌هایی که سابقه چاقی دارند، به اضافه وزن مبتلا نخواهند شد. ریسک ابتلا به چاقی در کودکانی که والدین یا خواهر و برادر چاق دارند، بیشتر است. همچنین چاقی می‌تواند با رفتارهای خانوادگی مانند عادات غذایی و فعالیت جسمی مرتبط باشد. رژیم غذایی و میزان فعالیت جسمی کودک نقش مهمی در وزن او دارد. امروزه کودکان تحرک جسمی کمی دارند برای مثال، متوسط زمانی که یک کودک تلویزیون تماشا می‌کند حدود چهار ساعت در روز است و بقیه ساعات را نیز به بازی‌های کامپیوتری می‌گذرانند که میزان ساعات

کم تحرکی را افزایش می دهد. کودکان چاق در معرض بیماری های زیر قرار دارند: کلسترول بالا؛ فشارخون بالا؛ بیماری های قلبی؛ دیابت؛ پوکی استخوان؛ بیماری های پوستی مانند عرق سوز شدن، عفونت های قارچی و آکنه

چطور می توانم به او کمک کنم؟

اگر کودکان به اضافه وزن یا چاقی مبتلاست، باید به او اطمینان بدهید که در هر حالتی از او حمایت خواهید کرد. گاهی اوقات احساسات بچه ها نسبت به خودشان به احساس والدینشان درباره آنها بستگی دارد و اگر شما کودکان را با هر وزنی که دارد بپذیرید، او احساس خوبی نسبت به خود خواهد داشت. همچنین این موضوع اهمیت دارد که با کودکان در مورد وزنش صحبت کنید و اجازه بدهید که او نیز نگرانی هایش را با شما در میان بگذارد. والدین نباید کودکانشان را به دلیل اضافه وزنی که دارند از سایرین جدا کنند

روش تشخیص اضافه وزن کودک

بهترین کسی که می تواند تعیین کند فرزند کودک شما اضافه وزن دارد یا نه، پزشک اوست. دکتر برای تعیین وزن کودک، سن و الگوی رشد او را بررسی می کند و قد و وزنش را اندازه می گیرد. سپس شاخص توده جسمی او را محاسبه و آن را با مقادیر استاندارد مقایسه می کند

نتیجه

خب دوست من با خطرات چاقی آشنا شدی من این خطرات را براتما نوشتم که بدانید و آگاه باشید که خطر در کمین است. برای اینکه اتفاقی برای شما دوست خوبم رخ ندهد من کتاب لاغرشوید فقط در +۳ روز را نوشتم و میتوانید در سایت سلامتی و فیتنس تهیه نمایید. سلامتی و تناسب اندام شما باعث خوشنودی بنده است. من هرکاری از دستم بریاد در رابطه با سلامتی و فیتنس شما در این سایت انجام خواهم داد تمام اطلاعات لازم را در این سایت میگذارم که

شما بهره ببرید و استفاده کنید. اطلاعات مفید. موزیک های انگیزشی. میکس موزیک های فیتنس. کلیپ های انگیزشی
و غیره..... منتظر سوپرایزها عالی در این سایت باشد

دوستان شما: بهنام پریان

..

.

