



افزایش نگران کننده چاقی و اضافه وزن در شهرستان

معاونت بهداشتی دانشکده علوم پزشکی مراغه از اجرا شدن سیزدهمین رویداد بسیج ملی تغذیه با شعار حال خوب با وزن مناسب توسط معاونت بهداشتی دانشکده علوم پزشکی خبر داد.

به گزارش روابط عمومی دکتر حق گشایی معاون بهداشتی دانشکده علوم پزشکی مراغه در جمع خبرنگاران گفت: با توجه به اماره‌های منتشر شده حدود 70 درصد ایرانیان به چاقی و اضافه وزن مبتلا هستند و افزون بر آن، ۴.۵ درصد جمعیت کشور نیز از چاقی مفرط رنج می‌برند در حالی که پیروی از تغذیه سالم با حال خوب و وزن مناسب همراه است.

دکتر حق گشایی افزود: همچنین بر اساس این آمار مرکز مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت، چاقی از ۲۰ درصد در ۴۰ سال گذشته به ۷۰ درصد افزایش یافته و در این میان مسائل ژنتیکی همراه با پدیده‌های محیطی از جمله سبک زندگی، غذا خوردن و استرس در چاقی موثر است.

وی ادامه داد: به همین منظور معاونت بهداشتی این دانشکده هم‌زمان با سراسر کشور برنامه‌های معاونت بهداشت وزارت بهداشت در رابطه با سیزدهمین بسیج ملی تغذیه با شعار "حال خوب با وزن مناسب" از ۲۴ دی تا ۷ بهمن در سراسر کشور با همکاری دیگر سازمان‌ها همچون صدا و سیما، شهرداری، وزارت آموزش و پرورش، ارتش، سپاه پاسداران انقلاب اسلامی و نیروی انتظامی برگزار می‌کند.

وی تاکید کرد: بسیج ملی تغذیه سالم، هر ساله در دی به مدت ۱۵ روز با همکاری گروه‌های بهبود تغذیه جامعه دانشگاه‌ها و دانشکده‌های علوم پزشکی سراسر کشور برگزار می‌شود. شیوع چاقی در کشور، چاقی و بیماری‌های غیرواگیر، عوامل تغذیه‌ای موثر از چاقی، باورها و عادات نادرست غذایی (کودکان- بزرگسالان)، ترویج فعالیت بدنی در ادارات و مراکز جمعی، چاقی کودکان و راهکارهای کنترل آن، چاقی، جنسیت و عوامل فرهنگی، پیاده روی‌های خانوادگی، راهکاری برای کنترل وزن، چاقی و کارشناسان تغذیه، چاقی و جوانی جمعیت، چاقی شکمی و عوارض آن، چاقی و راهکارهای غیر اصولی کاهش وزن، چاقی و سلامت روان، چاقی، دارو درمانی و مکمل‌ها و چاقی و تغییر شیوه زندگی از عناوین این هفته است.

شیوع اضافه وزن در مراغه بالای ۲۷ درصد است

کارشناس بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشکده نیز گفت: شیوع اضافه وزن در شهرستان مراغه بالای 27 درصد و چاقی حدود 21 درصد می‌باشد. بر اساس تعاریف چاقی به عنوان حالتی از تجمع غیر طبیعی یا بیش از حد بافت چربی که منجر به خطراتی برای سلامتی می‌شود، تعریف می‌شود. شاخص توده بدنی (BMI) برای تعریف معیارهای چاقی مورد استفاده قرار می‌گیرد. علاوه بر این، مطالعات اخیر نشان داده است که چاقی شکمی به جای چاقی که به سادگی با BMI تعریف می‌شود، ارتباط بیشتری با بیماری‌های قلبی عروقی و متابولیک دارد.

وی افزود: علت اصلی چاقی و اضافه وزن عدم تعادل انرژی بین کالری مصرف شده و کالری مصرف شده است. همچنین:

• افزایش مصرف غذاهای پرانرژی که سرشار از چربی و قند هستند.

• افزایش عدم تحرک بدنی به دلیل ماهیت بی‌تحرک فزاینده بسیاری از اشکال کار، تغییر شیوه‌های حمل و نقل و افزایش شهرنشینی.

• تغییرات در الگوهای رژیم غذایی و فعالیت بدنی اغلب نتیجه تغییرات محیطی و اجتماعی مرتبط با توسعه و فقدان سیاست‌های حمایتی در بخش‌هایی مانند بهداشت، کشاورزی، حمل و نقل، برنامه ریزی شهری، محیط زیست، پردازش مواد غذایی، توزیع، بازاریابی و آموزش است.

مرادی فام اضافه کرد: لازم است از دوران کودکی استفاده کمتر از خودرو آموزش داده شود همچنین فعالیت بدنی حتی در خانه افزایش یابد و از مصرف غذاهای فرآوری شده، پرکالری و تنقلات خودداری شود. همچنین رژیم‌های غذایی ناسالم و سبک زندگی کم‌تحرک از عوامل اصلی شیوع چاقی بوده و تغییر الگوهای حمل و نقل، افزایش استفاده از فناوری و همه‌گیری کرونا بر کاهش فعالیت بدنی تاثیر دارد و آمار مبتلایان به چاقی و اضافه وزن رو به افزایش است. معاونت بهداشت با همکاری آموزش پرورش از طریق اجرای برنامه‌های کنترلی اضافه وزن و چاقی کودکان و نوجوانان (ایران آکو) موضوع پیشگیری چاقی را در این گروه‌های سنی در دستور کار دارد.

وی ادامه داد: تلاش ما این است مردم را برای انتخاب شیوه زندگی سالم، انجام فعالیت بدنی منظم و انتخاب الگوی تغذیه مناسب توانمند کنیم و دسترسی آنها را به اطلاعات مناسب بهبود بخشیم همچنین مراقبت‌های بهداشتی را تقویت کنیم و با جلب همکاری‌های بین‌بخشی حمایت‌های فرابخشی گسترده‌تر برای پیشگیری و کنترل چاقی در مناطق تحت پوشش برنامه ریزی و اقدام کنیم.

به گفته وی، مشاوره، اطلاع‌رسانی و ارائه آموزش‌های تغذیه و فعالیت بدنی توسط کارشناسان تغذیه، مراقبان سلامت و بهورزان، برگزاری دوره‌های آموزشی ویژه اعضای خانه‌های مشارکت مردم در سلامت، برپایی میز خدمت، برگزاری مسابقات ورزشی، نقاشی و جشنواره‌های غذای سالم، جلب مشارکت سازمان‌های همکار (آموزش و پرورش، شهرداری، ورزش جوانان) و استفاده از ظرفیت‌های آموزشی و اطلاع‌رسانی ادارات مختلف از جمله فعالیت‌های معاونت بهداشت و مجموعه تحت پوشش در بسیج ملی تغذیه است.