



مجتمع فرهنگی آموزشی دکتر هشترودی

روز جهانی مبارزه با چاقی ۵ آذرماه ۱۴۰۰ و ۲۶ نوامبر ۲۰۲۱

بیست و ششم نوامبر ۵ آذر ماه با هدف افزایش آگاهی از اضافه وزن و چاقی به عنوان چالش اصلی سلامت عمومی روز جهانی مبارزه با چاقی نامگذاری شده است.

چاقی و اضافه وزن که نتیجه انباشته شدن چربی در بدن است عامل اصلی دیابت **بیماری های قلبی و آرتروز** و یک عامل تاثیر گذار در **آلزایمر و افسردگی** و انواع سرطان محسوب می شود.

اولین قدم برای اطلاع از وضعیت اضافه وزن توجه به شاخص توده ی بدنی است. **شاخص توده ی بدنی BMI** مهم ترین فاکتور در تعیین وزن نرمال و اضافه وزن و چاقی است BMI ۱۸ تا ۲۵ در محدوده وزن نرمال و BMI ۲۵ تا ۳۰ اضافه وزن و ۳۰ به بالا چاقی محسوب می شود.



روش تعیین BMI:

$$BMI = \frac{\text{وزن}}{\text{متر به قد} \times \text{متر به قد}}$$

متأسفانه در دوران کرونا تحرک و فعالیت افراد کمتر شده است به علت در خانه ماندن و خوردن و آشامیدن جزئی از سرگرمی شده و همین امر باعث چاقی بیشتر شده است و باید توجه داشت کودکان چاق به احتمال زیاد به بزرگسالان چاق تبدیل می شوند. چاقی در دوران کودکی دیابت و بیماری های قلبی و مرگ زود رس را در بزرگسالی به دنبال خواهد داشت.

رژیم غذایی و فعالیت بدنی کودکان از خانواده و محیط اطراف تاثیر می پذیرد. کودکان به خودی خود هیچ ایده ای درباره ی انتخاب رژیم غذایی و فعالیت بدنی ندارند و کاملاً با محیط انعطاف پذیر هستند.

اگر رژیم غذایی خانه سالم باشد فرزندان هم چنین الگویی را دنبال می کنند. مدرسه و محیط آموزشی نیز حائز اهمیت است. هم چنین برنامه ریزی فعالیت های فیزیکی و ورزش سبب می شود که بچه ها تمایل کمتری به بازی های کامپیوتری و تبلت و تلفن هوشمند داشته باشند و به نشستن عادت نکنند.



رژیم غذایی سالم مهم ترین عامل در کنترل وزن است ، به این منظور کافی است مصرف **شیرینی - چربی - نمک** محدود شود. **سبزیجات - میوه جات - غلات سبوس دار** وارد رژیم غذایی شود. به جای چربی های اشباع از چربی های غیر اشباع مانند روغن زیتون استفاده شود.

به طور منظم حداقل روزانه **۳۰ دقیقه** فعالیت بدنی داشته باشیم. پیاده روی بهترین گزینه است جهت کنترل وزن، کنترل قند خون، فشار خون و بهبود خلق و خو و حفظ سلامت استخوان ها است.

آموختیم چاقی بیشتر به وسیله ترکیب بیش از اندازه انرژی غذای ورودی به بدن و تحرکات بدنی کم و استعداد ژنتیکی ایجاد می شود.

تهیه و تنظیم

معاونت بهداشت مجتمع دکتر هشترودی