

چاقی و کنترول وزن



چاقی چیست؟

● تجمع غیر طبیعی چربی در بدن

● ۲ اصطلاح مهم در چاقی:

● هاپرتروفی

● هایپر پلازی

مقدمه:

چاقی یکی از ۱۰ عامل خطر مهم جهانی و منطقه ای است که بار بیماری زیادی ایجاد می کند.

بیش از یک میلیارد نفر در دنیا اضافه وزن و ۳۰۰ میلیون نفر چاق هستند ۲/۶ میلیون نفر در سال به دلیل اضافه وزن و چاقی می میرند.

علل چاقی عبارتند از :

- علل ژنتیک (بروز چاقی در والدین یا نزدیکان)
- علل محیطی (عادات غذایی و میزان فعالیت بدنی)
- علل روانی (برخی بیماری های روانی مثل افسردگی)
- بیماری های جسمی (کم کاری تیروئید، بیماری کوشینگ)
- داروها (داروهای ضد افسردگی ، کورتون)

عوارض چاقی

بروز فشارخون بالا و خطر سکته مغزی : در افراد چاق تا ۲ برابر افراد عادی

دیابت : در افراد میانسال چاق تا ۴ برابر افراد با وزن طبیعی

سکته قلبی : ۲ برابر شایع تر در مردان چاق کمتر از ۴۵ سال

سنگ کیسه صفرا : ۳ برابر شایع تر در زنان میانسال چاق

شیوع بالاتر سرطان پستان ، کلیه ، رحم و روده بزرگ در افراد چاق

الگوهای چاقی

الگوی سیب :

شایع تر در مردان

تمرکز چربی در ناحیه شکم

افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی

الگوی گلابی

شایع تر در زنان

تمرکز چربی در ناحیه ران ها و باسن

روش های اندازه گیری اضافه وزن و چاقی

BMI اندازه گیری

اندازه گیری دور شکم

WHR نسبت درو کمر به دور باسن

تن سنجی

نمایه توده بدن

بیانگر نسبت وزن به قد

تقسیم وزن بر حسب کیلوگرم به مجذور قد بر حسب متر

ساده ترین و رایج ترین روش . شیوع رانشان میدهد.

ارتباط قوی با میزان چربی بدن دارد امانحوه توزیع را نشان

نمیدهد.

بدون توجه به جنس است

شاخص توده بدنی یا BMI

BMI (kg/m ²)	Classification	Risk
<18.5	Underweight	Increased
18.5–24.9	Normal	Normal
25.0–29.9	Overweight	Increased
30.0–34.9	Obese I	High
35.0–39.9	Obese II	Very high
≥40	Obese III	Extremely high

محدودیت های BMI

- ◉ لزوما نشانه وزن مطلوب نیست
- ◉ برای افراد عضلانی و ورزشکاران مناسب نیست
- ◉ در سالمندان نیز کوتاهی قد ناشی از پوکی استخوان آنرا افزایش میدهد.
- ◉ برای مادران شیرده و افراد زیر ۱۸ سال و بالای ۶۵ سال مناسب نیست

اندازه دور کمر

- ◉ یکی از راههای ارزیابی خطر بیماریهای قلبی عروقی است.
- ◉ دور کمر بیش از ۸۸ در خانمها و بیش از ۱۰۲ در آقایان شاخص خطر است.
- ◉ برای BMI بالاتر از ۳۵ دیگر نیاز نیست



نسبت دور کمر به دور باسن

◉ برای تعیین تجمع چربی شکمی.

◉ بیش از یک در مردان و بیش از $0/8$ در زنان نشانه

تجمع چربی

روش های درمان بیماران دارای اضافه وزن و چاقی:

○ رژیم درمانی (هدف از رژیم درمانی فقط کاهش وزن نیست بلکه یکی از اهداف مهم کنترل سایر عوامل خطرزای بیماری های مزمن همراه با چاقی است)

○ افزایش فعالیت بدنی

○ رفتار درمانی (اصلاح شیوه زندگی)

○ دارو درمانی

○ جراحی



رژیم درمانی:

- ◉ به طور متوسط کاهش وزن ۵٪ وزن اولیه از نظر پزشکی موثر است.
- ◉ کاهش ۵۰۰-۱۰۰۰ کالری در روز
- ◉ کمتر از ۸۰۰ کالری مناسب نیست
- ◉ ۱۲۰۰-۱۵۰۰ در زنان و ۱۴۰۰-۱۶۰۰ در مردان کاهش مناسب است.
- ◉ آموزش عادات غذایی و رفتارهای تغذیه ای
- ◉ هدف واقع بینانه برای BMI بالاتر از ۳۰ - حداکثر ۱۰-۱۲٪ کاهش وزن

توصیه های غذایی:

- کاهش مصرف غذاهای پرانرژی
- کاهش اندازه وپرس غذا
- محاسبه کالری = وزن مطلوب ضربدر ۲۴-۳۰
- ترکیب رژیم باید بر اساس به حداقل رساندن سایر عوامل خطر باشد.
- بعد از کاهش وزن حفظ آن مهمتر است. اگر برگشت وزن در طول ۲سال کمتر از ۳کیلو باشد موفق است.
- دریافت چربی ۳۰% کل انرژی غذا (۸-۱۰% اشباع ۱۵-۱۰% غیر اشباع تک زنجیره و ۱۰% غیر اشباع چند زنجیره
- مصرف کلسترول کمتر از ۳۰۰ میلیگرم در روز

- مصرف پروتئین ۱۵% کل کالری
- کربوهیدرات ۵۵% از کل کالری
- نمک کمتر از ۶ گرم در روز
- فیبر ۲۰-۳۰ گرم در روز
- رژیم کمتر از ۱۲۰۰ خطر ناک است . نیاز به مصرف مکمل دارد.
- عوارض رژیم سخت: تهوع، عدم تحمل سرما، ریزش مو سنگ کیسه صفرا، نامنظمی قاعدگی، مرگ

انواع رژیم های لاغری:

- ◉ رژیم های کم کالری (۱۵۰۰-۸۰۰ کیلوکالری در روز)
- ◉ رژیم های با کالری متوسط (حدود ۵۰۰ کیلوکالری کمتر از مصرف روزانه معمول)
- در غیاب تغییر فعالیت جسمانی، مصرف حدود ۵۰۰ کیلوکالری کمتر در روز، کاهش وزن به میزان حدود ۵/۰ کیلوگرم را در هفته پیش بینی می کند.

رژیم‌های کم کربوهیدرات-پرچربی

- ◉ کربوهیدرات کمتر از ۲۰٪ کالری
- ◉ چربی ۵۵-۶۵٪ کالری
- ◉ پروتئین در این روش از منابع حیوانی بدست می آید
- ◉ چربی اشباع شده
- ◉ دریافت کلسترول بالا
- ◉ تولید کتون بالا
- ◉ مثال: رژیم Atkins و رژیم South Beach

رژیم Zone با (۴۰ درصد کربوهیدرات، ۳۰ درصد چربی و ۳۰ درصد پروتئین)

- شامل مقادیر زیادی فیبر و میوه و سبزی تازه
- حدود ۱۷۰۰ کالری در روز

رژیم دارای چربی متوسط و مواد مغذی متعادل (۲۰-۳۰ درصد چربی و ۱۵ - ۳۰ درصد پروتئین و حدود ۵۵ تا ۶۰ درصد کربوهیدرات)

- تکیه بر غذاهای پرآب دارای دانسیته انرژی کمتر

◉ هرگاه رژیم کاهش دهنده وزن موثر ولی با سبک زندگی طبیعی فرد ناسازگار باشد، عادات غذایی او به حالت اول برخواهد گشت.



افزایش فعالیت بدنی:

◉ موفق تر از رژیم بدون فعالیت.

◉ جلوگیری از کاهش توده عضلانی

◉ کمک به حفظ وزن

◉ ۳۰-۴۵ دقیقه در روز (براساس

وضعیت بیماری قلبی ریوی ، سن

و سایر عوامل خطر



Animation Factory
MEMBERS ONLY

مقدار مصرف انرژی به ازای هر دقیقه در انواع فعالیت ها

کیلوکالری	کیلوژول	فعالیت
۱	۴	در حالت استراحت
۵	۲۱	فعالیت سبک (پیاده روی، باغبانی، بازی گلف)
۷	۲۹	فعالیت متوسط (دوچرخه سواری، شنا، تنیس)
۱۰	۴۲	فعالیت سنگین (بازی اسکواش، طناب زدن، صعود از تپه)



رفتار درمانی:

- تغییر هدف های غیر واقعی
- جلب حمایت خانواده و اطرافیان
- مقابله با موانع برای انجام ورزش

○ تغییر عادات و رفتار های غذا خوردن:

- کاهش سرعت غذا خوردن
- گذاشتن قاشق و چنگال بر بشقاب پس از هر لقمه
- ظرف کوچکتر برای غذا
- عدم تماشای تلویزیون و یاسایر فعالیتها با غذا خوردن
- عدم استفاده از غذاهایی مثل نوشابه چپس شیرینی و...
- استفاده از میوه و سبزی تازه در میان وعده
- عدم مصرف باقیمانده غذا مثلا غذای بچه

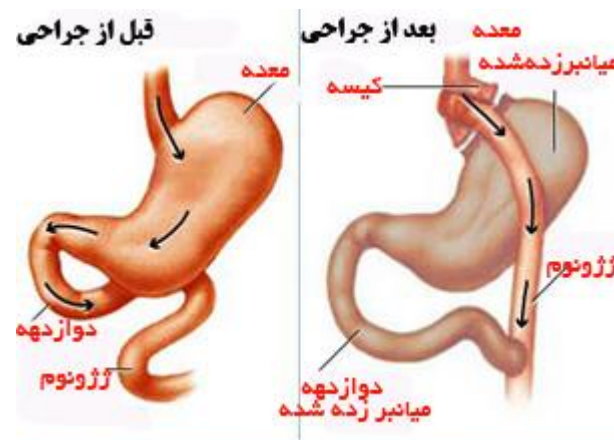
دارو درمانی:

- برای BMI بالاتر از ۲۷ و ۳۰
- پس از سه ماه توصیه به تغییر شیوه زندگی و عدم تغییر در وزن
- دو گروهند :
- موثر بر سیستم اعصاب مرکزی:**
- بیشتر روی کاهش اشتها اثر دارند مثل آمفتامین- فن ترمین
- فن فلورامین هیدرو کلراید (محرک ترشح سروتونین)
- سیبو ترامین. (در درمان افسردگی)
- همه عوارض جانبی دارند(دهان خشک ، سردرد، بیخوابی)
- باید فشار خون و ضربان قلب کاملاً تحت کنترل باشد.
- داروهای عمل کننده خارج از سیستم اعصاب مرکزی:**
- کاهش جذب چربی . مثل زنیکال یا اورلیستات
- عوارض جانبی

جراحی:

◉ در صورت موثر نبودن سایر روش ها و با توجه به جدول می تواند استفاده شود

◉ روش کنونی جراحی یعنی بای پس معده گونه ای جراحی به همراه کاهش جذب است



راهنمای انتخاب نوع درمان:

طبقه BMI					درمان
≥40	35 – 39/9	30- 34/9	27- 29/9	25-26/9	
+	+	+	همراه با بیماری های مرتبط با چاقی	همراه با بیماری های مرتبط با چاقی	رژیم غذایی ، فعالیت بدنی و رفتار درمانی
+	+	+	همراه با بیماری های مرتبط با چاقی	-	دارو درمانی
همراه با بیماری های مرتبط با چاقی			-	-	جراحی