

# طریح

تاریخ
۳۰
دی
۱۴۰۰
پنجشنبه

## روزنامه

## علت چاقی و درمان آن

کلینیک ارمان



می‌شود. افراد دارای شاخص توده بدنی ۳۰ تا ۳۴.۹ از طریق دارو درمانی، رژیم درمانی، ورزش و رفتار درمانی تحت‌معالجه قرار می‌گیرند و در افراد دارای شاخص توده بدنی ۳۵ تا ۴۰ در صورت دارا بودن بیماری دیگر، علاوه بر موارد درمانی ذکر شده، جراحی نیز اضافه می‌شود. افراد چاق با شاخص توده بدنی بیشتر از ۴۰ به شیوه های جراحی، دارو درمانی، رژیم درمانی، ورزش و رفتار درمانی تحت‌معالجه قرار می‌گیرند.

برخی دیگر از روش های درمان چاقی عبارتند از:

بهترین روش در ابتدا، می‌تواند مراجعه به متخصص تغذیه باشد. در واقع متخصص تغذیه با بررسی بدن شما و نوع چاقی شما، کمک موثری در درمان چاقی می‌کند.

**ایجاد تغییر در رژیم غذایی**

این موضوع برای همه شفاف است که، مصرف غذاهای پرچرب، پرکالری، سرخ کردنی، بسیار شیرین و … سبب چاقی میشود. پس با تغییر نوع رژیم غذایی خود به غذاهای سالم، از چاقی دور بمانید و آن را درمان کنید.

**انتخاب سالم مواد غذایی**

برخی از غذاها علاوه بر اینکه کالری بسیار کمی دارند، میزان سیر کردن آنها نیز بیشتر است. مصرف مواد غذایی مانند میوه ها، انواع سبزیجات، غذاهای دارای فیبر، غذاهای دارای پروتئین، غذاهای دارای امگا ۳ و ۶، غذاهای دارای کربوهیدرات، روغن های طبیعی و … بسیار سالم است و همچنین گزینه های مناسبی برای درمان چاقی می باشند. سعی کنید روزانه، به مقدار بیشتری از این مواد در رژیم غذایی خود استفاده کنید.

**افزایش فعالیت بدنی**

فعالیت بدنی و ورزش های روزانه تاثیر شگرفی بر روی لاغری شما دارد. در طول مدت درمان چاقی، اگر سایر روش های درمان چاقی با ورزش کردن همراه باشند؛ بی شک شما سریعتر به وزن ایده آل خود خواهید رسید. همچنین ورزش کردن باعث می شود تا در زمان لاغر شدن، عضلات و پوست بدن شما افتاده و شل نباشند.

**تغییر زندگی گذشته**

به طور کلی اگر به دنبال علت چاقی و درمان آن هستید؛ بهتر است با سبک زندگی خود در دوران چاقی خدحافظی کنید. تحرک خود را افزایش دهید، آب به میزان بیشتری بنوشید، در میان وعده های روزانه خود از میوه و سبزیجات استفاده کنید، برنامه منظم ورزش هفتگی داشته باشید، بهترین زمان را برای غذا خوردن انتخاب کنید، برخی بیماری های خود را درمان کنید، روحیه خود را تقویت و شاد کنید و …

**جراحی**

در موارد بسیار حاد و چاقی های مفرط، افرادی که نمیتوانند سایر روش های درمان چاقی را امتحان کنند، به عمل های جراحی روی می آورند. در واقع شاخص توده بدنی این افراد ۴۰ و یا بیشتر از ۴۰ می باشد. در این حالت، معمولا باید برای لاغری، از جراحی کمک گرفت. با کمک انجام جراحی هایی مانند بای پس معده، اسلیو معده، جراحی سونچ اثنی عشر و … می‌توان چاقی را درمان کرد.

**درمان چاقی با رژیم درمانی**

متخصصین تغذیه و رژیم درمانی برای درمان چاقی هم در حوزه درمان های رفتاری و هم غیر رفتاری مشغول درمان افراد مبتلاء به چاقی هستند. عمده ی فعالیت این متخصصین در حوزه های رژیم درمانی، دارو درمانی و دستگاه های لاغری می باشد.

بر اساس پروتکل های درمانی در درمان چاقی به شیوه رژیم درمانی شاهد رژیم های گوناگونی هستیم که از این میان می‌توانیم به موارد زیر اشاره کرد:

رژیم غذایی گرسنگی: کالری رژیم غذایی کمتر از ۳۰۰kcal در روز است.

رژیم غذایی بسیار کم کالری: به طور متوسط رژیم غذایی حاوی حدودا ۵۰۰-kcal در روز و همراه با بیشتر از ۵۰ گرم پروتئین با ارزش بیولوژیکی بالا می باشد؛ معمولا به صورت مایع است.

رژیم غذایی کم کالری: کالری رژیم غذایی بین ۱۲۰۰–۱۸۰۰ kcal در روز می باشد.

رژیم غذایی با کسر معینی از انرژی: کالری رژیم غذایی به اندازه ۵۰۰-kcal کمتر از نیاز اندازه گیری شده ی روزانه می باشد.

رژیم غذایی پر پروتئین: بیش از ۴۰ درصد کالری دریافتی از پروتئین تامین می شود، بنابراین کم کربوهیدرات و کم چربی می باشد.

رژیم غذایی کم کربوهیدرات: میزان کربوهیدرات به کمتر از ۵۰ گرم در روز محدود می شود.

رژیم غذایی کانادایی: میزان کالری دریافتی در این رژیم بین ۸۰۰–۱۰۰۰کالری است و گروه نان وغلات در این رژیم غذایی بسیار فقیر است. در اکثر روزها شاید غلات وجود نداشته باشد، در این رژیم خبری از تنوع نیست، مصرف میوه بسیار کم است، این رژیم به رژیم ۱۵ روزه هم معروف است. عوارض جسمی و روحی بالا ، کم خونی و ریزش مو، کمبود ویتامین B ، برهم خوردن عادات ماهیانه در خانم ها، عصبانیت زود هنگام ، پیری پوست از عوارض این رژیم می باشد.

**درمان چاقی با داروهای گیاهی**

یکی از شیوه های درمانی برای چاقی که در کشور ما طرفداران بسیاری دارد، همراه با مواد گیاهی می باشد. یکی از اصلی ترین دلایل جذائیت بهره گیری از داروهای گیاهی در درمان چاقی، ذهنیت مردم درخصوص بی خطر بودن مصرف این مواد گیاهی درمقایسه با داروهای شیمیایی است اما لازم است بدانید داروهای گیاهی نیز درصورت مصرف نادرست می‌توانند برای بدن مضر باشند لذا بهتر است پیش از مصرف هر دارویی اعم از گیاهی یا شیمیایی حتما با پزشک متخصص در این خصوص مشورت نمایید.

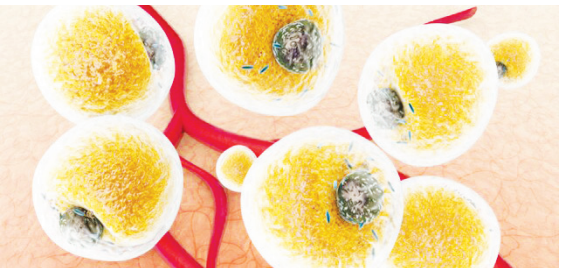
## هر شماره؛معرفی یک بیماری و پیشگیری

## و درمان آن

## این شماره: دلایل چاقی

صفحه
۶
شماره
۳۲۷۷
سال
بیست و هفتم

### آزمیمی که می‌تواند کلید درمان چاقی باشد



دانشمندان دانشگاه میشیگان در بررسی جدید خود دریافته‌اند که شاید هدف قرار دادن یک آنزیم خاص در سلول‌های چربی بتواند به کاهش وزن و درمان چاقی کمک کند.

به گزارش ایسنا و به نقل از نیواطلس، یکی از هورمون‌هایی که نقش مهمی در پژوهش‌های مربوط به چاقی دارد، لپتین(Leptin) است. دانشمندان نشان داده‌اند که تغییر یافتن نحوه واکنش بدن نسبت به لپتین چگونه می‌تواند به بهبود سلامت کمک کند. یک پژوهش جدید نشان داده است که هدف قرار دادن یک آنزیم در سلول‌های چربی می‌تواند حساسیت نسبت به لپتین را تغییر دهد، به کاهش سریع وزن موش‌های چاق کمک کند و در عین حال، سلامت متابولیک کلی را نیز بهبود ببخشد.

لپتین، هورمونی است که توسط سلول‌های چربی تولید می‌شود و نقشی کلیدی در تنظیم اشتها دارد. این هورمون به واسطه برقراری ارتباط با مغز، به ما اطلاع می‌دهد که به اندازه کافی غذا خورده‌یم. بنابراین، شخصی که میزان بیشتری از سلول‌های چربی را دارد، مقادیر بیشتری از لپتین را خواهد داشت اما ارتباط آن با مغز در افراد چاق می‌تواند از بین برود و به پرخوری و افزایش وزن منجر شود. این پدیده به عنوان مقاومت نسبت به لپتین شناخته می‌شود و دانشمندان در حال بررسی چگونگی رفع این نشانه چاقی هستند.

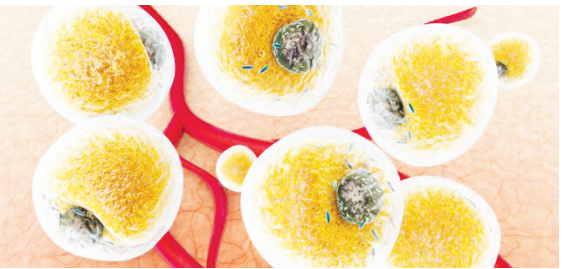
ایشین چاکر، پژوهشگر ارشد این پروژه گفت: هنگامی که نقش لپتین برای نخستین بار کشف شد، تصور بر این بود که این هورمون به درمان چاقی کمک می‌کند. اگر لپتین بتواند مصرف غذا را کاهش و انرژی‌سوزی را افزایش دهد، بیشتر می‌تواند به کاهش چاقی کمک کند اما معلوم شد که این گونه نیست.

طی چند سال گذشته، شاهد پیشرفت‌های امیدوارکننده‌ای در این زمینه بودیم که نقش پروتئین‌های کلیدی در مقاومت نسبت به لپتین را همراه با هورمون‌های موجود در روده کشف کرده‌اند. جدیدترین پژوهش دانشمندان دانشگاه میشیگان(University of Michigan) بر آنزیمی موسوم به هیستون دی استیلاز۶(HDAC۶) متمرکز شده است. دانشمندان با کمک یک ترکیب توانستند این آنزیم را در موش‌های چاقی که رژیم غذایی پرچرب داشتند، مهار کنند.

این کار به بهبود توانایی مغز موش‌ها برای درک لپتین انجامید و تنها در عرض چند هفته توانست وزن آنها را تقریبا تا ۲۵ درصد کاهش دهد.

## سلامت

صفحه
۶
شماره
۳۲۷۷
سال
بیست و هفتم



دانشمندان خاطرنشان کردند که این نتیجه از دست دادن بافت چربی است و تنها بخش کوچکی از کاهش توده عضلانی بدون چربی را شامل می‌شود. این درمان مانند مصرف کمتر غذا باعث کاهش مصرف انرژی نشد زیرا موشها بهبودهایی را نیز در سلامت کبد و عدم تحمل گلوکز نشان دادند و خطر ابتلا به دیابت در آنها کاهش یافت.

دانشمندان، موش‌های لاغر را نیز با همین ترکیب درمان کردند اما این بار، درمان به کاهش توده بدنی منجر نشد و اثرات مشابه در موش‌های چاقی که از نظر ژنتیکی مهندسی شده بودند و فاقد لپتین بودند، وجود نداشت. این نشان می‌دهد برای این که مهارکننده‌های HDAC۱ باعث کاهش وزن شوند، سطح بالای از لپتین باید در بدن وجود داشته باشد اما پرسش‌های مهمی در مورد این که آیا این روش در انسانها نیز کار می‌کند یا خیر باقی می‌ماند.

یکی از مسائلی که دانشمندان سعی دارند به آن رسیدگی کنند، سعی بودن است. این ویژگی زمانی رخ می‌دهد که اکثر مهارکننده‌های HDAC۱ در بدن انسان تجزیه شوند. سعی بودن، این مهار کننده‌ها را برای استفاده در درمان دیابت و چاقی ناامن می‌کند. دانشمندان در حال حاضر روی نسخه‌هایی کار می‌کنند که فاقد این ویژگی‌های سعی هستند اما می‌توانند همان اثرات بازدارنده علیه HDAC۱ را در بر داشته باشند.

چاکر گفت: ترکیبات زیادی وجود دارند که می‌توانند چاقی را در موش کاهش دهند اما اثر مشابهی در انسان ندارند یا اینکه ممکن است وزن انسان را کاهش دهند اما خطرناک باشند. مهم‌ترین پرسش این است که آیا مهار HDAC۱، همان تاثیر را در انسان خواهد داشت و آیا بی‌خطر خواهد بود یا خیر؟ پیش از اینکه پاسخی برای این پرسش‌ها داشته باشیم، باید پژوهش‌های بیشتری انجام شوند.

### هشت علت اصلی چاقی و راه های پیشگیری از چاق شدن

دکتر طاه‌ا عنبرا



”اضافه وزن و چاقی به صورت تجمع غیر طبیعی یا بیش از حد بافت چربی در بخش های مختلف بدن و یا به صورت یکدست در بدن تعریف می‌شود که ممکن است سلامت را به خطر بی اندازد.“

همچنین بر اساس فرمول شاخص توده بدنی:

هرگاه نتیجه محاسبه شاخص توده بدنی BMI فردی بین ۲۵ تا ۲۹.۹ باشد، آن فرد اضافه وزن دارد، و هرگاه عدد به دست آمده بین ۳۰ تا ۳۴.۹ باشد، شخص چاق است. این عدد همچنین اگر بیش از ۳۵ باشد چاقی مفرط و مرضی را نشان می‌دهد.

**هشت علت اصلی چاقی**

**۱. مصرف بیش از حد کالری**

چاقی یک شبه رخ نمی دهد و به مرور زمان شکل می گیرد. از علت اصلی چاقی که می‌تواند موجب اضافه وزن و چاقی مفرط شود دریافت بیش از حد کالری است.

به عبارت دیگر، اگر در دریافت و سوزاندن کالری تعادل برقرار نشود، این امکان وجود دارد که در دراز مدت شخص بیش از حد چاق یا لاغر شود.

مردان به طور متوسط باید روزانه حدود ۲۵۰۰۰ کالری دریافت کنند تا بتوانند فعالیت های روزانه خود را انجام دهند و زنان نیز به ۲۰۰۰ کالری نیاز دارند.

چنانچه دریافت کالری بیش از اندازه نیاز و درخواست بدن ما باشد، بدن کالری های اضافی را به صورت چربی در بدن و مخصوصا در شکم ذخیره می‌کند. برای اینکه چاق نشوید حتما در دریافت و سوزاندن کالری های خود تعادل ایجاد کنید و یک رژیم لاغری و غذایی متعادل و سالم داشته باشید.

**۲. عوامل ژنتیکی**

اگر شخصی دارای مادر یا پدری با اضافه وزن شدید است، بیشترین شانس را برای ابتلا به اضافه وزن مفرط دارد. پس چاقی به طور قطع می‌تواند منشا ژنتیکی نیز داشته باشد. ژن‌های شما ممکن است بر میزان ذخیره چربی در بدن و جایی که آن چربی توزیع می‌شود تاثیر بگذارند.

به طور کلی ژنتیک، هورمون‌های دخیل در مقررات چربی سازی و چربی سوزی را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد. به عنوان مثال، یکی از عوامل ژنتیکی مرتبط با چاق شدن، نقص مادرزادی لپتین leptin ناشی از جهش‌های ژن مربوط به لپتین است.

لپتین هم در سلول‌های چربی و هم در جفت تولید می‌شود. زمانی که ذخیره چربی بالا است و شخص سیر شده است، این ژن با فرستادن سیگنال به مغز باعث میشود که شخص کمتر غذا بخورد.

اگر بدن نتواند لپتین را به کافی تولید کند و یا گیرنده آن در نتیجه جهش نسبت به هورمون تحریک نشود تنظیمات طبیعی و روتین مربوط به مواد غذایی از بین رفته و چاقی رخ می‌دهد.

**۳. سبک زندگی**

عدم تحرک و نداشتن فعالیت های منظم مانند ورزش، عامل مهم دیگری است که باعث چاقی می‌شوند. اگر شما خیلی فعال نباشید و بیش از اندازه کالری دریافت کنید، قطعاً چاق خواهید شد.

کسانی که کم تحرک هستند و غالباً به جای فعالیت می‌نشینند، کالری کمی می‌سوزانند. و به مرور زمان کالری های زیادی به شکل چربی ذخیره کرده و چاق می‌شوند.

فعالیت فیزیکی منظم، توده عضلانی را افزایش می‌دهد در حالی که حجم و جرم چربی بدن را کاهش می‌دهد. در مقابل، فعالیت فیزیکی ناکافی به طور معمول با کاهش توده عضلانی و افزایش بافت چربی همراه است.

برای مثال، تلویزیون تماشا کردن یک فاکتور موثر در چاقی است،

زیرا قرار گرفتن در معرض تبلیغات غذایی و نوشیدنی‌ها می‌تواند تا حد زیادی بر آنچه مردم می‌خورند تاثیر بگذارد.

برای بزرگسالان توصیه می‌شود که هر هفته ۲ تا ۳ ساعت را به ورزش هوازی یا فعالیت های ورزشی اختصاص دهند. برخی از این فعالیت ها می‌توانند شامل دوچرخه سواری، پیاده‌روی، یا دویدن باشد.

**۴. پرخوری و رفتارهای نادرست تغذیه ای**

پرخوری به ویژه اگر رژیم غذایی حاوی چربی یا قند زیادی باشد منجر به افزایش وزن می‌شود. (برای مثال خوردن غذاهای فست فودی، غذای سرخ‌شده، و شیرینی ها). این مواد چگالی انرژی بالایی دارند (غذاهایی که کالری زیادی در مقدار کمی غذا دارند) و خیلی راحت باعث چاق شدن و بالا رفتن وزن می‌شوند.

**۵. نقش کربو هیدرات‌ها در اضافه وزن**

متخصصا کربوهیدرات‌ها به روش های مختلفی به افزایش وزن کمک می‌کنند. محصول نهایی هضم کربوهیدرات، گلوکز است. هنگامی که سطح گلوکز خون افزایش میابد، پانکراس برای آزاد کردن انسولین تحریک شده و انسولین ترشح میکند. این هورمون نیز رشد بافت چربی را افزایش داده و می‌تواند باعث افزایش وزن و چاقی شود.

دانشمندان بر این باورند که کربوهیدرات های ساده ( مانند شکر، فروکتوز، دسرها، نوشیدنی‌های نرم، آبجو، شراب و غیره) به افزایش وزن کمک می‌کنند، زیرا آن‌ها در مقایسه با کربوهیدرات های پیچیده (پاستا، برنج قهوه‌ای، حبوبات و غیره) به سرعت وارد جریان خون شده و جذب میشوند. در اغلب موارد نیز افزایش ترشح انسولین به منزله افزایش وزن در نظر گرفته می‌شود.

**۶. عوامل روان‌شناختی**

عوامل روان‌شناختی موجب چاقی در برخی افراد می‌شود. برای مثال، افراد معمولاً در طی یا بعد از شرایط استرس زای مانند مرگ یک دوست، یک بیماری شدید، یا حتی افسردگی روانی مقدار زیادی وزن به دست می‌آورند.

یعنی در چنین افرادی نیز به نظر می‌رسد که پرخوری می‌تواند وسیله‌ای برای تسکین استرس باشد. در نتیجه میتوان نتیجه گرفت مسائل روانشناختی نیز در چاق شدن افراد دخالت دارند.

**۷. چاقی در کودکی**

نرخ تشکیل سلول‌های چربی جدید به ویژه در چند سال اول زندگی سریع تر بوده و درنتیجه میزان ذخیره چربی و تعداد سلول‌های چربی بیشتر است. از همین رو تعداد سلول‌های چربی در کودکان چاق اغلب سه برابر بیشتر از کودکان عادی است. اگر شخصی در دوران کودکی در وعده های غذایی متعدد زیاد غذا بخورد و به این روند عادت کند می‌تواند در آینده به چاقی مبتلا شود.

**۸. ناهنجاری های نوروزنیک**

ناهنجاری نوروزنیک (neurogenic) اختلالی است که در سیستم عصبی انسان به وجود می‌آید. این اختلالات ممکن است به یک شکل ساختاری، بیوشیمیایی و یا الکتریکی رخ دهند و می‌توانند منجر به بروز برخی از علائم شوند.