

## عوارض چاقی را جدی بگیرید.

# چاقی و این همه درد سر...!

آسیب ها و بیماری های ناشی از افزایش وزن اضافی ، که خوشبختانه قابل پیشگیری و کنترل هستند....



➤ به راستی عوارض چاقی چیست؟ و کاهش وزن با تحمل این سختی، چه فوایدی دارد؟ آنچه که موجب شده چاقی یک بیماری پذیرفته شود، عوارض آن است که از دو هزار سال قبل شناخته شده و مرگ و میر ناشی از آن مورد توجه قرار گرفته است، به طوری که بقراط، به مرگ ناگهانی در افراد چاق اشاره کرده است.<sup>۱</sup>

➤ پژوهشگران چاقی را به منزله یک تابلوی خطر و چراغ قرمز، تصور می نمایند! اگر هر فرد چاق سریع تر تحت نظر پزشک قرار گیرد، علت اصلی چاقی وی زودتر تشخیص داده شده و در صورت امکان درمان می شود.<sup>۱</sup>

➤ افراد چاق بیشتر در معرض ابتلا به بیماری های گوناگون قرار می گیرند. بیماری هایی که چاقی می تواند به روش های گوناگون موجب بروز آن ها شود و یا سیر شدت بروز این بیماری ها را افزایش بدهد، عبارتند از: دیابت (بیماری قند)، بیماری کلیوی شدید، تصلب شرایین (سخت شدن دیواره رگ ها)، التهاب آپاندیس،

بیماری کیسه صفرا، التهاب مفاصل، بیماری های قلب و عروق، واریس پاها، فشار خون، ناراحتی های کبد، مسمومیت حاملگی، بیماری های ریوی، ناراحتی ها و سکتته های مغزی، نقرس، بیماری های پوستی، سرطان(سرطان روده بزرگ)، اختلالات خواب، افزایش مرگ و میر، افزایش کلسترول خون(چربی خون)، اختلالات روانی و اجتماعی، ناراحتی های گوارشی، بیماری آسم(تنگی نفس)، مشکلات در هنگام بیهوشی، بیماری کبد چرب، اختلالات در عادات ماهیانه، افزایش میزان تری گلیسیرید، اختلال در کار غدد داخلی بدن، یبوست، سرطان سینه، سرطان آندومتر. همچنین چاقی موجب افزایش مرگ و میر نوزادان و افزایش عوارض زایمان می گردد.<sup>۱</sup>

افراد چاق بیشتر در معرض تصادف ها و سوانح قرار می گیرند و در این حالات، این افراد دچار شکستگی های گوناگون و بیشتری از افراد معمولی می گردند. چنانچه این سوانح و پیشامدها، منجر به انجام اعمال جراحی گردند هر چه فرد چاق تر باشد، پیش آگهی جراحی بدتر خواهد بود.<sup>۱</sup>

## چاقی و بیماری های قلبی

افزایش وزن در ایجاد بسیاری از مشکلات پزشکی و بهداشتی سهیم است، به ویژه این که اگر قسمت عمده چربی بدن در ناحیه شکم باشد خطر بروز بیماری های قلبی را بالا می برد. مطالعات نشان داده است که چاقی عامل مهم و خطرناک در بروز بیماری های قلبی است. همچنین ثابت شده است که چاقی، یکی از بزرگترین عوامل بروز بیماری قلبی عروقی است؛ عمدتاً به خاطر آن که چاقی موجب بسیاری از بیماری ها می شود.<sup>۱</sup>

افراد چاق آمادگی بیشتری برای دچار شدن به بیماری ها، به خصوص بیماری قلب و رگ های خونی دارند.<sup>۱</sup>

تحقیقات نشان داده است که افزایش چربی بدن، به ویژه در افراد میانسال، موجب افزایش فشار در ناحیه شکم می شود و بازگشت خون به قلب را دچار مشکل می کند.<sup>۱</sup>

بعضی از افراد اضافه وزن دارند؛ همین امر، باعث می شود که نیاز به اکسیژن افزایش یابد و کار قلب بیشتر شود. بنابراین کاهش وزن اضافی، بار قلب را کاهش می دهد؛ در نتیجه هر چه افزایش وزن بیشتری داشته باشید، تاثیر آن بر روی بیماری قلب و عروق بیشتر است.<sup>۱</sup>

مطالعات نشان داده است افرادی که افزایش وزن دارند تا سه برابر بیش از حد انتظار دچار فشار خون بالا، بیماری قلبی ناشی از فشار خون بالا، بیماری قند(دیابت) و بیماری های رگ های قلب می شوند؛ بنابراین به نظر می رسد افزایش وزن رابطه غیرمستقیم با بیماری های قلبی دارد.<sup>۱</sup>

تحقیقات فراوان مشخص کرده است که علت اصلی مرگ در افراد چاق، شیوع بالای بیماری های قلبی، فشار خون بالا، گرفتگی عروق کرونر نارسایی احتقانی قلب است. تحقیقات نشان داده است که معمولا افزایش بروز سکته های قلبی و مغزی در بین افراد سنگین وزن نسبت به دیگر اشخاص بیشتر است. افراد چاق با قلبی که در وضع طبیعی قرار دارد بیشتر اوقات دچار درد سینه(آنژین صدری) می شوند.<sup>۱</sup>

### چاقی و بیماری تصلب شرایین

مشهورترین بیماری وابسته به چاقی، تصلب شرایین(سخت شدن دیواره رگ ها) است. امروزه کلسترول خون(چربی خون) و احتمالا سایر چربی ها، را مسئول بروز بیماری های رگ ها، به ویژه رگ های غذا دهنده قلب می دانند و معمولا میزان خونی

کلسترول در افراد چاق، بالا بوده و احتمال درگیری رگ های غذادهنده در آن ها زیاد است.<sup>۱</sup>

## چاقی و افزایش فشار خون

فشارخون از بعضی جهات با افزایش وزن ارتباط دارد؛ به عبارت دیگر یکی از علل اساسی فشار خون بالا، افزایش وزن می باشد. هر چه وزن شما بیشتر شود بافت چربی شما بیشتر می شود. این بافت نیاز به اکسیژن و دیگر موادغذایی دارد که توسط جریان خون تامین می شود تا زنده بماند.<sup>۱</sup>

هر چه نیاز اکسیژن و مواد مغذی بیشتر شود، حجم خون و مقدار بار و فشاری که روی دستگاه گردش خون وارد می شود، افزایش یافته و حرکت خون بیشتر در دستگاه گردش خون به معنای بیشتر بر دیواره های سرخرگ های شما می باشد.<sup>۱</sup>

سخت شدن شریان ها میان افراد چاق بیشتر مشاهده می شود؛ به همین دلیل ، افراد چاق در معرض فشار خون هستند. ارتباط فشار خون بالا و افزایش وزن سال ها مورد توجه قرار گرفته است. در واقع، اطلاعات به دست آمده از پژوهش ها، نشان داده است که میزان شیوع بیماری فشارخون به طور مستقیم، با بالا رفتن شاخص توده وزن در آقایان و خانم ها افزایش می یابد.<sup>۱</sup>

حدود یک سوم بیمار ان مبتلا به فشارخون دارای اضافه می باشند و کم کردن وزن، راهی مطمئن برای پایین آوردن آن است. اگر شما جز این گروه می باشید ممکن است با کاهش وزن اضافی فشارخون خود را کنترل کنید.

در تحقیقی که در مجله نیواینکلند، منتشر شد مشخص گردید که کاهش وزن به میزان ۲۳ پوند و در عرض ۲ ماه ، موجب کاهش فشار سیستون به مقدار ۲۶ میلیمتر جیوه و کاهش فشار دیاستون به مقدار ۲۰ میلی جیوه می شود. در این مطالعه با کاهش وزن، فشار خون دو سوم از بیماران به حالت طبیعی

بازگشت با کاهش هر یک میلی متر جیوه از فشارخون ۳۰ درصد احتمال بروز بیماری قلبی هم کمتر می شود.<sup>۱</sup>

تحقیقات نشان داده است که حالات اضافه وزن و چاقی، عوامل خطرزای مهمی در ایجاد فشارخون بالا هستند.<sup>۱</sup>

## چاقی و سکته مغزی

سکته مغزی، زمانی اتفاق می افتد که یک رگ خونی در مغز یا گردن شما بسته شده یا می ترکد و جریان خون در بخشی از مغز شما قطع می شود. سکته مغزی، می تواند به بافت مغز آسیب برساند و باعث شود نتوانید صحبت کنید یا قسمت هایی از بدن خود را حرکت دهید.<sup>۴</sup>

اضافه وزن و چاقی، باعث افزایش فشار خون می شوند و فشار خون بالا، عامل اصلی سکته مغزی است.<sup>۴</sup>

کاهش وزن، ممکن است به شما در کاهش فشار خون و سایر عوامل خطر سکته مغزی از جمله گلوکز خون و کلسترول بالا (چربی خون بالا) کمک کند.<sup>۴</sup>

## چاقی و دیابت

خطر ابتلا به دیابت (بیماری قند)، زمانی برای شما به حداکثر می رسد که پدر و مادرتان به آن مبتلا شده بود و یا این که وزن تان بیش از اندازه زیاد است. افراد چاق، بیشتر شامل بیماران دیابتی محسوب می شوند.<sup>۱</sup>

افراد چاق یا کم تحرک، آمادگی گرفتار شدن به بیماری دیابت را دارند. پژوهشگران بر اساس یافته های جدید خود اعلام کردند: "افراد چاق مبتلا به دیابت، در طول زندگی خود بیشتر از دیگران در معرض خطر ابتلا به بیماری های قلبی قرار دارند."<sup>۲</sup>

چاقی روی سلول های چاق اثر نامناسب می گذارد، به طوری که این سلول ها نمی توانند آن طور که شاید و باید نسبت به انسولین واکنش نشان دهند. در نتیجه میزان قندخون بالا می رود.<sup>۱</sup>

مهم ترین عامل خطرناک در پیشرفت دیابت هم در زنان و هم در مردان، چاقی است. (ص ۱۴۷)<sup>۲</sup>

چاقی، عامل اصلی بروز دیابت نوع ۲ می باشد، زیرا افزایش چربی باعث افزایش مقاومت بدن به اثر هورمون انسولین می شود و این هورمون نمی تواند با مقادیر طبیعی قبلی، وظیفه خود را که کنترل قندخون است انجام دهد؛ بنابراین قندخون بالا می رود که خود یکی از عوامل مهم خطر برای سلامتی فرد است. در افراد چاق میزان مرگ و میر ناشی از دیابت در حدود ۴ برابر بیشتر از افراد معمولی است.

کاهش وزن در افراد مبتلا به دیابت موجب بهتر شدن تحمل گلوکز (قندخون) آنان می گردد، در حالی که بر عکس با افزایش وزن تحمل قندخون آنها دچار اختلال بیشتری می گردد.

بیشتر افرادی که پس از ۵۰ سالگی مبتلا به دیابت می شوند سلول هایی دارند که نمی توانند به اندازه کافی به انسولین جواب دهند، زیرا گیرنده های انسولین کافی ندارند. این افراد می توانند با خوردن غذاهای کم چربی و کاهش وزن بدن، جریان تشکیل دیابت را معکوس کنند.<sup>۱</sup>

بنا برگشته دکتر جیمز برنارد، استاد دانش فیزیولوژی در دانشگاه کالیفرنیا در لوس آنجلس و مشاور مرکز طول عمر پریتیکین در سانتامونیکا، بیشتر مبتلایان به دیابت نوع ۲، ۱۵ تا ۳۰ کیلو اضافه وزن دارند و تنها راه کنترل دیابت آنان، کاهش وزن اضافی است.<sup>۱</sup>

با کاهش وزن اضافی می توان مشکلات مربوط به دیابت (بیماری قند) را تا اندازه ای کنترل نمود.<sup>۱</sup>

هر چه چاقی بیشتر باشد، احتمال ابتلا به دیابت بیشتر است. دیده شده که چنانچه فرد دچار ۱۰ درصد اضافه وزن باشد احتمال ابتلا به دیابت در حدود ۱/۵ برابر، اگر ۲۰ درصد اضافه وزن داشته باشد تقریباً ۳ برابر و چنانچه ۲۵ درصد اضافه وزن داشته باشد در حدود ۸ برابر افراد با وزن طبیعی است. بررسی های گوناگون نشان داده است که لازم نیست اینگونه بیماران به وزن طبیعی برسند تا قند خون شان پایین آید.<sup>۱</sup>

تحقیقات نشان داده که در مردان دیابتی با ۴۰ درصد اضافه وزن، میزان مرگ و میر ۵/۲ برابر بیشتر از افراد دیابتی با وزن طبیعی است. در خانم ها این میزان به ۷/۲ برابر می رسد.<sup>۱</sup>

اگر وزن تان زیاد است و دیابت دارید، یا این که تاریخچه دیابت در خانواده دارید، باید برنامه غذایی کم چربی و ورزش، را بلافاصله شروع کنید.

### چاقی و نارسایی کلیوی

بیماری کلیوی به این معنی است که کلیه های شما آسیب دیده اند و نمی توانند خون شما را آن طور که باید صاف کنند.

اگر اضافه وزن یا چاقی دارید، کاهش وزن، ممکن است به شما در پیشگیری یا به تاخیر انداختن بیماری مزمن کلیه کمک کند.<sup>۴</sup>

چاقی خطر ابتلا به دیابت (بیماری قند) و فشار خون بالا را افزایش می دهد که شایع ترین علل بیماری مزمن کلیه هستند؛ حتی اگر دیابت یا فشار خون بالا ندارید، چاقی ممکن است خطر ابتلا به بیمار مزمن کلیه را افزایش دهد و پیشرفت آن را تسریع کند.<sup>۴</sup>

✚ نارسایی کلیه، موجب تشدید افزایش فشار خون می گردد. بالا رفتن مجدد فشار خون، باعث بدتر شدن آسیب های کلیوی می شود که سرانجام به نارسایی پیشرفته کلیوی می انجامد.<sup>۱</sup>

امروزه در جهان بیشترین عامل بروز نارسایی کلیه که منجر به دیالیز یا پیوند می شود، دیابت و فشار خون است که از عوارض چاقی هستند.<sup>۱</sup>

✚ بر اساس گزارش گروهی از پژوهشگران کره ای که در مجله انجمن بیماری های کلیوی آمریکا به چاپ رسیده است، افزایش وزن نسبتاً کمی، در مردان سالم با وزن طبیعی، باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری های کلیوی می شود.

✚ احتمال بیشتر بودن سنگ کلیه، در افراد چاق وجود دارد. ضروری است از افزایش وزن، حتی در افراد با وزن طبیعی و نیز کاهش وزن سریع در افراد چاق، برای پیشگیری از بیماری های مزمن کلیوی جلوگیری کرد.<sup>۱</sup>

✚ اگر در مراحل اولیه بیماری مزمن کلیه هستید، مصرف غذاها و نوشیدنی های سالم، فعال بودن و کاهش وزن اضافی ممکن است پیشرفت بیماری را کند کرده و کلیه های شما را برای مدت طولانی تری سالم نگه دارد.<sup>۲</sup>

### چاقی و بیماری نقرس

✚ افزایش اسیداوریک به میزان زیاد در خون و رسوب آن در مفاصل و دیگر بافت ها، باعث بروز بیماری نقرس می گردد. شیوع نقرس به دنبال افزایش وزن افزایش می یابد، به طوری که افراد چاق بیشتر از دیگران دچار حمله شدید نقرس می شوند.<sup>۱</sup>

✚ نقرس در مردان، شایع تر از زنان است، به طوری که ۹۰ درصد موارد نقرس در مردان دیده می شود.

مفصل‌هایی که ممکن است مبتلا به نقرس شوند، عبارتند از: مفصل زانو، مچ پا، آرنج و مچ دست؛ اما شایع‌ترین مفصلی که ممکن است مبتلا شود مفصل پشت پا می‌باشد.<sup>۱</sup>

در هنگام یک حملهٔ شدید نقرس، یک مفصل (معمولاً مفصل پشت پا) متورم، ملتهب و بسیار دردناک می‌شود.<sup>۱</sup>

سابقاً به نقرس "بیماری ثروتمندان" گفته می‌شود، زیرا افرادی که گوشت قرمز زیاد مصرف می‌کردند، بیشتر به این بیماری مبتلا می‌شدند. افراد چاق بیشتر از لاغرها، در معرض حمله نقرس قرار دارند. بیشتر مبتلایان به نقرس اضافه وزن دارند و وزن آنان معمولاً "۱۵ تا ۳۰ درصد بالای وزن مطلوب است."<sup>۱</sup>

به طور کلی افراد چاق بیش از اشخاص با وزن طبیعی، به حملات نقرس مبتلا می‌شوند. هر چه قطر ناحیه شکم انسان بزرگتر باشد، میزان اسیداوریک بدنش بالاتر است و هر چه مقدار اسیداوریک بالاتر باشد، بروز حمله‌های نقرس شدیدتر و بیشتر خواهد بود؛ از این رو، وزن خود را به تدریج کم کنید، زیرا رژیم شدید ضدچاقی، عملاً باعث رفتن سطح اسیداوریک خون می‌شود.<sup>۱</sup>

به خاطر داشته باشید که کم کردن تدریجی وزن، ضروری است و نباید بیش از نیم تا یک کیلوگرم وزن در هفته کم کنید. به گفته برخی از پزشکان کاهش خیلی سریع وزن، میزان اسیداوریک بدن را بالا می‌برد و می‌تواند آغازگر یک حمله نقرسی باشد.<sup>۱</sup>

پزشکان و کارشناسان تغذیه، توصیه می‌کنند که چنانچه دارای افزایش وزن هستید کاهش وزن، میزان اسیداوریک را پایین خواهد آورد. همچنین آنان می‌گویند بهترین راه برای کاهش وزن، مصرف یک رژیم غذایی پرفیبر

(الیاف غذایی) و کم چربی، میوه ها، سبزی ها، غلات سبوس دار، حبوبات و غیره است.<sup>۱</sup>

## چاقی و ناتوانایی جنسی

داشتن وزن طبیعی، از بروز ناتوانایی جنسی پیشگیری می کند. در تحقیقی مشخص شد احتمال بروز ناتوانی جنسی در مردان چاق در حدود ۹۰ درصد بی چاقی ممکن است خطر ابتلا به مشکلات عملکرد جنسی را افزایش دهد. شتر از مردانی است که وزن طبیعی دارند.<sup>۳</sup>

چاقی ممکن است خطر ابتلا به مشکلات عملکرد جنسی را افزایش دهد.<sup>۴</sup>  
افزایش وزن، روی احساسات جنسی شما اثر می گذارد. چاقی، عامل مزاحمی برای برقراری رابطه جنسی است. همچنین اضافه وزن، باعث کاهش لذت جنسی، میل جنسی و حتی اجرای این فعالیت می شود. دلیل اصلی این ارتباط مشخص نیست، اما شاید این مشکل باعث کاهش اعتماد به نفس، ناخوشنودی در ارتباط و دیگر مشکلات روانی می شود. (صص ۵۱-۵۲)<sup>۳</sup>

چاقی ممکن است خطر ابتلا به مشکلات عملکرد جنسی را افزایش دهد.<sup>۴</sup>  
ناتالی بایوس، استادیار دانشکده بهداشت و پزشکی گرمسیری لندن و مدیر پژوهشی موسسه ملی پژوهش بهداشتی و پزشکی در پاریس که سرپرستی پژوهشی را بر عهده داشته می گوید: "چاق بودن، تأثیر شدیدی بر زندگی جنسی فرد دارد." در حدود ۳۰ درصد افراد چاقی که به دنبال کاهش وزن خود می باشند، در میل جنسی یا انجام عمل جنسی دچار مشکل هستند. (ص ۵۲)<sup>۳</sup>

اضافه وزن یا چاقی خطر ابتلا به اختلال نعوظ را افزایش می دهد، وضعیتی که در آن مردان نمی توانند نعوظ را به اندازه کافی برای نزدیکی جنسی رضایت بخش حفظ کنند.<sup>۴</sup>

مطالعات نشان داده است که یک سوم افراد چاق که دچار اختلال در نعوظ بوده، پس از ۲ سال ورزش و تلاش در کاهش وزن، فعالیت جنسی متعادل به دست آورده اند.<sup>۳</sup>

مطالعات اندکی به این موضوع پرداخته اند که چگونه چاقی ممکن است بر عملکرد جنسی زنان تأثیر بگذارد و به مشکلاتی مانند از دادن میل جنسی، ناتوانی در برانگیختگی، ناتوانی در رسیدن به ارگاسم یا درد در حین رابطه جنسی کمک می کند.<sup>۴</sup>

تحقیقات نشان می دهد که سالم خوردن، افزایش فعالیت بدنی و کاهش وزن، ممکن است به کاهش مشکلات عملکرد جنسی در افراد چاق کمک کند.<sup>۴</sup>

## چاقی و بارداری

در خانم های باردار مبتلا به چاقی، بیش از اندازه عوارض حاملگی مانند مسمومیت حاملگی، آغاز تشنج در زنان حامله، سقط، فشارخون حاملگی و دیابت بیش از افراد غیر چاق دیده می شود. شاید در این افراد نیاز به عمل سزارین بیشتر باشد.<sup>۴</sup>

بر اساس توصیه های جدید که در آمریکا اعلام شده است، چاقی را باید هنگام با سیگار کشیدن، نوشیدن الکل و مصرف ناکافی اسید فولیک جز عوامل خطر ساز بارداری شمرد؛ بنابراین باید به خانم هایی که قصد دارند باردار شوند در مورد خطرات بهداشتی که چاقی بر جنین در حال رشد تحمیل می کند، مشاوره داده شود.<sup>۳</sup>

خانم های چاق، باید درمان افزایش وزن خود را چند ماه قبل از حاملگی پیشگیری کنند.<sup>۱</sup>

توجه به کنترل وزن در دوران بارداری، از آن جا که از این دوره از زمان های حیاتی افزایش وزن در خانم ها است، برای حفظ سلامتی آینده ها در آن ضروری می باشد، ولی در شروع حاملگی باید تصور درستی از وزن خود داشته باشید تا بر آن اساس، افزایش وزن متناسب با آن را در طی حاملگی به دست آورید.<sup>۱</sup>

دانشمندان دانشگاه کینگ در لندن، اطلاعات به دست آمده از ۳۸۵ مادر دارای بیماری چاقی که اولین حاملگی خود را پشت سر گذاشتند را مورد آزمایش قرار دادند. آن ها به این نتیجه رسیده اند که خانم های چاق با میزان بیشتر تشنج آبستنی و تولد زودرس نوزادان، در مقایسه با خانم های دیگر با وزن عادی مواجه هستند.<sup>۱</sup>

## چاقی و مشکلات باروری

چاقی، خطر ابتلا به ناباروری را افزایش می دهد. ناباروری در زنان، به معنای عدم توانایی باردار شدن پس از یک سال تلاش یا باردار شدن است، اما نمی تواند حاملگی را به پایان برساند. برای مردان به معنای عدم توانایی باردار شدن زن است.<sup>۴</sup>

چاقی با تعداد اسپرم و کیفیت اسپرم کمتر در مردان مرتبط است.<sup>۴</sup>

زنان مبتلا به چاقی که ۵ درصد از وزن بدن خود را از دست می دهند، ممکن است شانس داشتن قاعدگی منظم، تخمک گذاری و باردار شدن را افزایش دهند.<sup>۴</sup>

در صورتی که خود یا اعضای خانواده تان، افزایش وزن (به ویژه در سنین جوانی و میان سالی) دارید در کاهش آن کوشش کنید. (ص ۵۲)<sup>۳</sup>

## چاقی و سرطان

چاقی، زمینه ابتلا به برخی از انواع سرطان را زیاد می کند. موسسه ملی تندرستی آمریکا اعلام کرده است که چاقی، خطر مهمی برای سلامتی است و حتی در حالت خفیف چاقی، نیز باید درمان شود.<sup>۱</sup>

افراد دارای وزن اضافی، بیشتر احتمال ابتلا به چند نوع گوناگون سرطان مانند سرطان های پروستات، سینه، روده بزرگ، کیسه صفرا و رحم را دارند.<sup>۱</sup>

در حال حاضر در این باره که سرطان در کسانی که افزایش وزن دارند شایع تر است اتفاق نظر وجود دارد. بررسی های متعدد نشان داده است که سرطان های خاصی که الزاما<sup>۱</sup> ممکن است به طور مستقیم بر اثر چاقی ایجاد نشده باشد، با افزایش وزن مرتبط هستند.<sup>۱</sup>

با کاهش وزن اضافی و مصرف مواد انرژی زای سالم، خطر ابتلا به سرطان کاهش می یابد. به نظر می رسد برنامه غذایی کم چربی و پر فیبر غذایی (الیاف غذایی) به جلوگیری از بروز سرطان کمک می کند و این امر احتمالا<sup>۱</sup> به واسطه دریافت کالری های کمتر است.<sup>۱</sup>

افزایش میزان بیش از ۱۰ درصد وزن مناسب، با افزایش خطر بروز سرطان های سینه، روده بزرگ، پروستات، کیسه صفرا، تخمدان و رحم همراه است.<sup>۱</sup>

افراد پرخور و کم تحرک، غالبا<sup>۱</sup> رشد بیشتری دارند و ظاهرا<sup>۱</sup> بیشتر در معرض ابتلای به برخی از سرطان هستند.

چاقی پس از سن بلوغ، یک علت مهم در بروز سرطان پوشش داخلی رحم است. چاقی ظاهرا<sup>۱</sup> در افزایش خطر بروز سرطان روده بزرگ نقش دارد.

به طور کلی با کاهش وزن اضافی و مواد انرژی زا، خطر ابتلا به سرطان کاهش می یابد.<sup>۱</sup>

## چاقی و سرطان کولون (روده بزرگ)

بیشتر پژوهشگران، رابطه بالقوه مستقیم میان چاقی و سرطان روده بزرگ را در آقایان خاطر نشان می کنند؛ اما این امر در خانم ها احتمال ضعیف تری دارد. به نظر می رسد که چاقی، خطر بزرگتر و قابل پیش بینی تری برای ابتلا به سرطان قسمت دو روده بزرگ که همچنین شامل رکتوم (راست روده) می شود، باشد. منظور از قسمت دور روده بزرگ، یعنی بخشی که دور از روده کوچک و نزدیک رکتوم و مخرج می باشد.<sup>۱</sup>

## چاقی و سرطان سینه

داشتن بیش از ده کیلو اضافه وزن از سن هیجده سالگی تا میانسالگی، خطر ابتلای یک خانم به سرطان سینه را تقریباً دو برابر می کند، باعث می شود که فرد در جهت لاغری تا اندازه توصیه شده اقدام کند و عقربه ترازو در این جهت، حرکت کند!<sup>۱</sup>

تحقیقات متعددی نشان داده است که چاقی مستقیماً به مرگ های ناشی از سرطان سینه، عمدتاً در زنان یائسه و بیشتر در زنانی که ده سال یا بیشتر از یائسگی آن ها می گذرد مرتبط است.<sup>۱</sup>

خانم های چاق یا دارای اضافه وزن، احتمال بیشتری دارد که دچار سرطان سینه شوند.<sup>۱</sup>

## چاقی و سرطان آندومتر (پوشش رحم)

چاقی از مدت ها پیش به عنوان عامل خطر برای سرطان آندومتر، یا همان سرطان پوشش داخلی رحم تلقی شده است.

بر طبق گزارشی درباره چاقی که توسط موسسات ملی تندرستی تهیه شده است، احتمال ابتلای خانم های چاق با شاخص توده بدنی برابر ۳۰ یا بیشتر به سرطان رحم، در حدود سه برابر زنانی است که وزن عادی دارند.

## چاقی و بیماری های پوستی

تغییرات گوناگونی در پوست بدن افراد چاق ایجاد می شود که گاه ممکن است برای فرد مشکلات روحی به دنبال داشته باشد. از مشکلات پوستی که در زمینه چاقی بروز می نماید از علایم تیرگی و ضخامت چین های پوستی اطراف گردن، زیربغل، آرنج ها، سطوح پشت انگشتان دست و فضای بین انگشتان مشخص می شود و گاه با خارش همراه است. این نشانه ها، بیانگر شدت مقاومت به انسولین زمینه ای است و با کاهش وزن کمتر می شود. ممکن است شکنندگی پوست، به خصوص درچین های پوستی افزایش یابد و باعث افزایش خطر عفونت های قارچی و مَخمَری شود.

بیماران مبتلا به چاقی به علت افزایش وزن، زیاد عرق می کنند و از بیماری اگزما، تاول های چرکی و التهاب پوست در چین های سطوح مرطوب بدن رنج می برند.

در زنان و آکنه (جوش های صورت و بدن) ، از یافته های شایع در افراد چاق است که در اثر تبدیل هورمون استروژن به هورمون تستوسترون در بافت های چربی محیطی و تجمع آن در بدن ، ایجاد می شود.<sup>۱</sup>

## چاقی و یبوست

یبوست، با چاقی نسبت مستقیم دارد. تراکم چربی در راه فعالیت روده، مانع ایجاد می کند و باعث کاهش انقباض بافت ماهیچه آن می گردد، در نتیجه مواد غذایی، مدت بیشتری در قسمت های پایین روده می ماند. علت این که بیشتر

بیماران چاق از یبوست شکایت دارند، همین مساله است که بعدها موجب بروز بواسیر می شود.<sup>۱</sup>

## چاقی و اختلالات خواب

چاقی با چند مکانیسم باعث اشکال در دستگاه تنفسی و در نهایت اختلال خواب می شود: اول این که توده چربی در قفسه سینه، باعث افزایش کار عضلات تنفسی می گردد. همچنین توده زیاد چربی در شکم، موجب می گردد مجموع این عوامل، منجر به عدم هماهنگی بین تهویه ریوی و جریان خون ریه شده و بالاخره افزایش فشار ریه ها منجر به نارسایی احتقانی قلب می شود.<sup>۱</sup>

اختلال در خواب، به ویژه در افراد چاقی که زیاد خور و خور می کند دیده می شود. این افراد در شب برای مدت کوتاهی دچار توقف تنفس، به علت گرفتگی راه های هوایی خود شده و چندین بار در طول شب به این علت بیدار می شوند و خواب با کیفیتی در شب نداشته و در طول روز نیز به علت اختلال در خواب شبانه خود، دچار گیجی بوده و مرتب چرت می زنند.

بیشتر افراد دچار وقفه تنفسی در خواب، دچار اضافه وزن بوده و گردنی بزرگ و راه هوایی باریکی دارند.<sup>۱</sup>

## چاقی و بیماری های کیسه صفرا

اضافه وزن و چاقی ممکن است خطر ابتلا به بیماری های کیسه صفرا، مانند سنگ و التهاب شدید کیسه صفرا، را افزایش دهد.<sup>۴</sup>

چاقی، به عنوان یکی از عوامل مهم بروز سنگ صفراوی شناخته می شود. این عارضه هم در مردان و هم در زنان به دنبال چاقی ایجاد می شود.<sup>۱</sup>

افراد چاق، به ویژه زنان چاق بیشتر در معرض تولید سنگ صفرا هستند. همچنین در افراد چاق احتمال ابتلا به سنگ صفرا در حدود شش برابر دیگران

است. در این افراد احتمال ایجاد سنگ های صفراوی و عفونت های مجاری صفراوی بالا رفته که علل اصلی شروع سرطان های مجاری صفراوی است.<sup>۱</sup>

➤ در مردان سنگ کیسه صفرا با چاقی شکم (اندازه دور کمر) رابطه دارد. هنگامی که صفرا شروع به تشکیل شدن می کند، حتی کمی افزایش وزن باعث می شود که پیشرفت آن در بدن فردی که اضافه وزن دارد، تقریباً "دو برابر کسی می شود که وزن بدنش در اندازه مناسب است."<sup>۱</sup>

➤ به علت تجمع چربی اضافی در بدن افراد چاق، کلسترول بیشتری در بدن آن ها وجود دارد که این کلسترول اضافی می تواند در کیسه صفرا رسوب کند و باعث بروز کیسه صفرا شود.<sup>۱</sup>

➤ به طور کلی وزن زیاد، موجب جمع شدن کلسترول در کیسه صفرا می شود و در نتیجه سنگ صفرا در کیسه صفرا شکل می گیرد. در فردی که وزنش معادل ۵۰ درصد بیشتر از وزن ایده ال باشد، شیوع سنگ های صفراوی علامت تر دار حدوداً ۶ برابر است.<sup>۱</sup>

یکی از عوامل بروز سرطان کیسه صفرا، به ویژه در خانم ها چاقی است.<sup>۱</sup>

➤ اگر چاقی دارید، با متخصص مراقبت های بهداشتی خود در مورد چگونگی کاهش وزن ایمن، صحبت کنید.<sup>۴</sup>

## چاقی و بیماری مفصلی

➤ اضافه وزن می تواند به علت فشار بر مفصل به آن، آسیب برساند که نتیجه آن بدتر شدن درد مفصل است؛ از این رو پزشکان به افراد چاق توصیه می کنند که وزن اضافی خود را کاهش دهند.<sup>۱</sup>

➤ داشتن اضافه وزن یا چاقی، ممکن است با وارد کردن فشار اضافی به مفاصل و غضروف، خطر ابتلا به التهاب مفاصل را افزایش دهد. اگر چربی

اضافی بدن دارید، ممکن است خون شما دارای سطوح بالاتری از موادی باشد که باعث التهاب می شود. مفاصل ملتهب، ممکن است خطر ابتلا به التهاب مفاصل را افزایش دهد.<sup>۴</sup>

✚ با افزایش وزن، بروز التهاب مفصل زیاد می شود. علت اغلب التهاب مفاصل، چاقی است. گرچه عوامل شغلی مانند ضربه های مداوم در اثر کار، افزایش سن، جنسیت، آسیب ها در هنگام ورزش، ضعف عضلانی، اختلال حس وضعیت، عوامل ژنتیک و ارثی، بیماری های التهابی مفاصل مانند آرتریت روماتوئید و بیماری نقرس، نیز در بروز آن دخالت دارند.<sup>۱</sup>

✚ چاقی یکی از مهم ترین علل بروز بیماری های مفاصلی بالاخص زانو می باشد. این بیماری ها در خانم های میانسال و چاق به مراتب بیشتر است.

در افراد چاق به علت افزایش فشار وارده بر مفاصل و به ویژه زانو، ران و مهره های پایین کمری، غضروف مفصلی تخریب شده و باعث ایجاد درد مفصل و سفتی آن ها می شود.<sup>۱</sup>

### چاقی و افزایش مرگ و میر

✚ تحقیقات نشان می دهد افزایش وزن ۲۰ الی ۲۵ کیلوگرم، باعث افزایش میزان تنبلی در این افراد شده و این مقدمه ای برای بروز بیماری های قلبی و عروقی و عصبی - عضلانی شده و در نهایت میزان مرگ و میر را بالا می برد.<sup>۱</sup>

✚ آمارهای بیمه نشان می دهد که میزان افزایش مرگ و میر با زیاد شدن وزن، ارتباط مستقیم دارد.<sup>۱</sup>

✚ در مطالعات که در مورد چاقی به عمل آمده است مشاهده شده که میزان مرگ و میر در افراد چاق ۷۵-۲۵ بیشتر از افراد معمولی است. همچنین این

نتیجه به دست آمد که شدت عواقب ناشی از چاقی، با بالا رفتن سن اضافه می گردد.<sup>۱</sup>

تحقیقات نشان داده است شایع ترین علل مرگ افراد چاق در مقایسه با افراد معمولی، ناشی از بیماری های قلب و عروق و کلیه بوده است. بیماری های قلبی-عروقی، در افراد چاق با شیوع و شدت بیشتری بروز نموده و به ویژه در آن ها نارسایی قلبی، خونریزی مغزی، لخته شدن خون و نارسایی کلیوی شایع می باشد.<sup>۱</sup>

مرگ و میر ناشی از دیابت(بیماری قند) در افراد چاق، در حدود چهار برابر افراد عادی گزارش شده است.<sup>۱</sup>

از آن جایی که افراد چاق فاقد تحرک و فعالیت می باشند، مرگ و میر ناشی از تصادف های رانندگی در آن ها زیاد است.<sup>۱</sup>

### چاقی و افزایش کلسترول خون(چربی خون)

رژیم های غذایی که دارای مقدار زیادی چربی های اشباع شده (مانند گوشت قرمز یا غذاهای سرخ شده) هستند می توانند علاوه بر ایجاد چاقی، موجب بالا رفتن کلسترول بد خون (LDL) شوند. همچنین چاقی، باعث پایین آمدن سطح کلسترول خوب خون (HDL) و بالا رفتن سطح تری گلیسیرید خون می شود.<sup>۱</sup>

چاقی یا لاغری بر میزان کلسترول خون(چربی خون) تاثیر می گذارد.<sup>۱</sup> معمولاً "میزان کلسترول خون (چربی خون) افراد چاق زیاد است؛ به عبارت دیگر، هر چه وزن بیشتر باشد بدن کلسترول بیشتری تولید می کند. چنانچه این افراد وزن اضافی خود را کاهش دهند، میزان کلسترول خود را کاهش و به اندازه طبیعی می رسانند.

مطالعات نشان داده است که بیشتر اشخاصی که مدتی وزن آن‌ها بالا باشد، حتماً مبتلا به افزایش کلسترول خون می‌باشند؛ از این رو، نگه داشتن وزن طبیعی، بر میزان سلامت شما خیلی مهم است.

غالباً "میزان کلسترول بد (LDL) افراد چاق بالا و مقدار کلسترول خوب (HDL) آنان پایین است."<sup>۱</sup>

تحقیقات در کشور هلند نشان داده است که وزن بدن مهم‌ترین و تعیین‌کننده‌ترین عامل در تولید کلسترول سرم است. تقریباً "به ازای هر یک کیلوگرم وزن بدن، ۲ واحد به میزان کلسترول سرم افزوده می‌شود. چنانچه اضافه وزن دارید و مقدار کلسترول خون تان بالا است، کاهش وزن می‌تواند به پایین آوردن چربی خون کمک کند."<sup>۱</sup>

با اجرای یک برنامه غذایی مناسب و انجام فعالیت‌های ورزشی منظم و مرتب می‌توان از وزن اضافی خود بکاهید.<sup>۱</sup>

متخصصان تغذیه معتقدند کاهش وزن باید به روشی مناسب صورت گیرد. آنان می‌گویند: "جهت کاهش وزن لازم است دو سوم برنامه غذایی شامل میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات و انواع حبوبات باشد و تنها یک سوم از کالری مورد نیاز از طریق گوشت و فرآورده‌های لبنی (شیر، ماست، پنیر، دوغ) که غالباً پرچرب و پرکالری هستند، تامین گردد."<sup>۱</sup>

هنگامی که وزن تان به اندازه طبیعی کاهش می‌یابد میزان کلسترول خوب (HDL) معمولاً بالا می‌رود و میزان کلسترول بد (LDL) پایین می‌آید. تحقیقات نشان داده است که با کم کردن وزن اضافی، میزان چربی خون به مقدار

قابل توجهی کاهش می یابد و نسبت کلسترول بد (LDL) به کلسترول خوب (HDL) بهبود می یابد.<sup>۱</sup>

## چاقی و بروز اختلالات روانی و اجتماعی

چاقی نه تنها از نظر بیماری هایی که بیان شد مهم بوده، بلکه عوارض روانی و اجتماعی آن، نیز باید مورد توجه قرار گیرد. افراد چاق ممکن است خود را جدا از جامعه حس نمایند و از آن جایی که در بعضی از فعالیت های بدنی دچار محدودیت می باشند، احساس حقارت به آن ها دست می دهد.<sup>۱</sup>

مهم ترین گروه سنی که چاقی باعث اختلالات روانی در آن ها می گردد در کودکان و نوجوانان است. در مدرسه این ها به عنوان فرد تنبل، بی تحرک، ناتوان در کلاس های ورزش و بد هیكل، شناخته می شود و این مسائل بر روی این گروه سنی، تاثیر بدی از نظر روانی و اجتماعی می گذارد. افراد چاق، همیشه با بیماری های روانی، به ویژه افسردگی رو به رو هستند.<sup>۱</sup>

امروزه در درمان چاقی، تاکید مهمی بر عوامل روانی موثر در چاقی و نیز درمان اختلالات روانی ناشی از چاقی می گردد.<sup>۱</sup>

مطالعات نشان می دهد که افراد دارای اضافه وزن یا چاقی نیز احتمالاً در مدرسه و محل کار با تعصبات مرتبط با وزن، مواجه می شوند که ممکن است در درازمدت به کیفیت زندگی آن ها آسیب برساند.<sup>۴</sup>

## چاقی و ناراحتی های گوارشی

کسانی که به عارضه چاقی مبتلا هستند غالباً "از زیادی اسید معده خود شکایت دارند."<sup>۱</sup>

تغذیه نادرست و افزایش وزن، دستگاه گوارش را به فعالیت اضافه  
و می‌دارد و باعث التهاب معده یا ورم روده بزرگ می‌شود و به دنبال آن  
ناراحتی‌های دیگر دستگاه گوارش بروز می‌کند.<sup>۱</sup>

افراد چاق بیش از دیگران دچار التهاب لوزالمعده می‌شوند. در افراد چاق  
علاوه بر این که شیوع بیماری لوزالمعده بیشتر است، شدت بیماری و مرگ و  
میر ناشی از آن و عوارض حاصل بیماری لوزالمعده نیز زیاد تر است؛ به طور  
غیرمستقیم عامل افزایش بروز سرطان لوزالمعده است.<sup>۱</sup>

تخلیه معده در افراد چاق سریع تر است. این افراد زودتر از دیگران احساس  
گرسنگی می‌کند که خود، موجب افزایش تغذیه می‌شود.<sup>۱</sup>

زمان عبور مواد غذایی از روده باریک نیز طولانی است و زمان تماس  
مواد غذایی با مخاط جذبی روده بیشتر است؛ در نتیجه میزان بیشتری از  
مواد غذایی جذب می‌شود و کالری بیشتری به بدن می‌رسد. این امر خود باعث  
تشدید چاقی می‌شود.<sup>۱</sup>

حجم معده در افراد چاق افزایش می‌یابد؛ از این رو مقدار بیشتری غذا  
طلب کرده و موجب پرخوری می‌شود.

### چاقی و اختلال در کار غدد داخلی بدن

چاقی در کار غدد مترشحه عرق و چربی اختلال ایجاد می‌کند.  
غدد مترشحه داخلی که کم کاری آن‌ها، بیشتر با چاقی و افزایش وزن در ارتباط  
می‌باشد عبارتند از: تیروئید، هیپوفیز، لوزالمعده، غدد جنسی و غدد فوق کلیوی.<sup>۱</sup>

### چاقی و اختلال در دستگاه تنفس

وزن اضافی بدن، روی ریه‌ها فشار می‌آورد و تنفس را دشوار می‌سازد.  
همچنین کارکرد دستگاه تنفسی، با دشواری رو به رو می‌گردد؛ در نتیجه اکسیژن

کافی وارد خون نمی شود. دریافت اکسیژن ناکافی ، منجر به خستگی می شود و این چیزی است که افراد چاق اغلب از آن شکایت دارند. آنچه مسلم است فرد چاق به علت تحمل وزن اضافی، مسافت کمتری را نسبت به زمانی که لاغر است می تواند بپیماید.<sup>۱</sup>

**افرادى که دچار چاقى طولانى مدت مى باشند، مبتلا به قطع و ضعف تنفسى ریه مى شوند. در چاقى های بیش از اندازه، بیماری ها و عوارض تنفسى ریوی نسبتاً "خطرناکی، حاصل می شود.<sup>۱</sup>**

**قطع و ضعف تنفس در خواب ، یکی از مهم ترین مشکلات افراد چاق است که عامل آن چاقى است. در این بیماری، قطع کامل یا ضعف تنفسى به علت روى هم خوابیدن مجارى تنفسى در هنگام خواب ، روى می دهد که موجب کاهش اکسیژن خون و بروز تظاهرات بالینی به آن می شود. عامل این قطع وضعف تنفسى، افزایش چربی اطراف مسیر حرکت مجارى هوایی و روى هم خوابیدن آن ها در قسمت های خاص است. از سوى دیگر، در افراد چاق، عضلات تنفسى و دنده ها محدودیت حرکت پیدا می کنند.<sup>۱</sup>**

**افزایش وزن، موجب کار و فعالیت بیشتر در تنفس می شود. در چاقى ارتجاع عضلات تنفسى کاهش یافته و انرژی لازم برای انجام اعمال تنفسى چندین برابر افزایش می یابد.<sup>۱</sup>**

**قطع و ضعف تنفسى در خواب، موجب آسیب های زیر می شود: خواب آلودگی در روز ، بدخلقى و اختلالات رفتارى، کاهش توانایی های کارى ، کاهش میل جنسى، اختلال در ریتم ضربان قلب، افزایش فشارشریان ریوی، مرگ ناگهانی، سکته قلبی، نارسایی قلب در اثر بیماری ریه ، سکته مغزى.<sup>۱</sup>**

**چاقى و بیماری تنگی نفس (آسم)**

افراد چاق چه بیماری ریوی داشته باشند چه نداشته باشند، دچار محدودیت فعالیت از نظر کمبود نفس یا تنگی نفس فعالیت هستند که این مساله با شدت افزایش وزن متناسب است. می توان گفت که تقریباً تمام کسانی که دچار تنگی نفس هنگام خواب هستند، اضافه وزن دارند. دکتر هاری، می گوید: "علتش آن است که مقداری از چربی ذخیره شده در بدن افراد چاق، به ویژه مردان در قاعده زبان جمع می شود". بافت چربی اضافی راه تنفس راتنگ و مسدود می کند و تنفس شبانه دشوارتر می شود.<sup>۱</sup>

چاقی می تواند باعث بروز تنگی نفس بشود. تحقیقات نشان داده است که افراد مبتلا به آسمی که دچار اضافه وزن هستند، در تنفس مشکل دارند.

افزایش وزن، به ویژه در هنگام فعالیت، نفس کشیدن را دچار مشکل می نماید. همچنین چاقی می تواند از طریق کاهش ظرفیت حیاتی ریه به علت محدود شدن فعالیت قفسه سینه در نتیجه رسوب چربی ها در دیواره شکم و قفسه سینه، موجب تنگی نفس گردد.<sup>۱</sup>

### چاقی و افزایش میزان تری گلیسیرید

با کاهش وزن می توان میزان تری گلیسیرید بدن را کاهش داد. هر چند به خوبی روشن شده است که افراد چاق معمولاً در معرض خطر افزایش میزان تری گلیسیریدها هستند.<sup>۱</sup>

برخی پزشکان معتقدند که در بعضی افراد که وزن شان طبیعی است می توانند با کم کردن حتی یک تا دو کیلوگرم وزن، مقدار تری گلیسیریدهای بدن شان را پایین آورند. این امر در بیشتر افراد موثر است.<sup>۱</sup>

### چاقی و بروز مشکلات در هنگام بیهوشی

لازم به ذکر است که بروز مشکلات در مدت انجام بیهوشی و عملیات برای همیشه ، با زیاده روی و افزایش وزن همراه می باشد.

آمار نشان می دهد که خطرات جراحی و بیهوشی در این افراد چاق بیشتر است. بیماران چاق را باید با توجه به گرفتاری های گوناگون هر چه زودتر از بیهوشی بیرون آورد و آن ها را وادار به حرکت نمود.<sup>۱</sup>

نوسانات فشارخون و نبض، هنگام بیهوشی در افراد چاق می توانند نگران کننده باشند.<sup>۱</sup>

مهم ترین مشکلات در افراد چاق عبارتند از: افزایش خطر عفونت زخم ها؛ افزایش مشکلات و گرفتاری های تنفسی پس از عمل جراحی؛ بسته شدن رگ ها و رگ های شش توسط لخته ها؛ دشواری های اکسیژن رسانی هنگام عمل جراحی، به ویژه در جراحی های شکم؛ گرفتاری ها و دشواری های لوله گذاری داخل نای؛ دشواری های حرکتی - مکانیکی به دلیل اندازه وزن بیمار؛ دشواری دریافتن جای مناسب برای تزریق نخاعی ؛ دلیل کاهش گنجایش باقیمانده عمل، بیمار به تندی سیاه و کبود می شود؛ کاهش یا از دست دادن سریع آب بدن (هیدراسیون) و واکنش ضعیف بدن در برابر این مساله و گرفتاری از کاهش یا کمی حجم خون ، به ازاء هر واحد وزن ناشی می گردد و بروز می نماید؛ گرفتن و مراقبت فشارخون غیرمستقیم قابل اعتماد دشوار است.<sup>۱</sup>

### چاقی و اختلال در عادات ماهیانه

افزایش وزن در خانم ها به صورت قابل توجه، موجب بروز عمل عادت ماهیانه به صورت غیرطبیعی می شود.

## چاقی و بیماری های کبد

✚ عوارض چاقی کبد، چشمگیر است. چاقی اثر قاطع و زیان آوری را بر کبد دارد، ولی مهم این است که شدت این عارضه، بستگی به طول مدت زمان چاقی دارد.<sup>۱</sup>

✚ شدت بیماری کبد، با شدت چاقی متناسب است.<sup>۱</sup>

✚ در تمامی بیماران چاق، رسوب چربی در کبد مشاهده شده است که این حالت یکی از پدیده های طبیعی چاقی به شمار می رود. اغلب افراد بدون علامت هستند و در معاینه نیز غالباً "اندازه کبد طبیعی است".<sup>۱</sup>

در اثر چاقی، چربی می تواند در ساختار کبد وارد شود و این تجمع چربی در کبد می تواند باعث بروز التهاب و حتی تخریب بافت کبد شود، در نهایت نارسایی کبد (سیروز) دچار شوند.<sup>۱</sup>

## چاقی و مشکلات استخوانی

✚ درگیری مهره های پشتی و کمری، به ویژه مهره های پایینی کمر مانند التهاب مفاصل و بیماری های دیسک مهره، از مواردی است که موجب محدودیت شدید در فعالیت های روزمره می شود. کاهش وزن، کمک شایانی به بهبود این وضعیت می کند.<sup>۱</sup>

✚ مطالعات انجام شده نشان داده است چنانچه که شما یک تغذیه کاملاً متعادل را داشته باشید با کاهش انرژی دریافتی، از پوکی استخوان رنج نخواهید برد. در این مطالعه که توسط دکتر ردمن و همکارانش در مجله آرشیو طب داخلی در ماه سپتامبر ۲۰۰۸، چاپ شده است کاهش وزن و کاهش بافت استخوانی روی ۴۶ مرد و زن چاق که روی ۴ رژیم متفاوت غذایی قرار داشتند در مدت ۶ ماه مورد بررسی قرار گرفت. نتیجه عملی از نتایج مطالعه یاد شده آن است

که کاهش وزن به دلیل جلوگیری از اثرات نامطلوب احتمالی در بافت استخوانی، باید در سنین جوان تر شروع شود.<sup>۱</sup>

افزایش وزن ، فشار بسیار زیادی بر مفاصل استخوان ها و ماهیچه ها وارد می کند و یکی از عوامل اساسی برای بروز بیماری های پوکی استخوان و التهاب و از بین رفتن مفاصل است.<sup>۱</sup>

منابع:

۱- زندگی سالم با کاهش وزن اضافی، وحید عرفانی، (کتاب جدید در دست چاپ)

۲- دیابت، قاتل شیرین، وحید عرفانی، چاپ سوم، انتشارات سفیر ادهال ۱۳۹۶، صفحه های ۴۲-۵۱

۳- شادابی و نشاط با تقویت قوای جنسی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۴، نشر البرز

**4-Health Risks of Overweight & Obesity, Nniddk, 2023, (<https://www.niddk.nih.gov/>)**

برای مطالعه بیشتر:

- نیروی جنسی سالم، آرزوی همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۸، انتشارات سفیر ادهال

=====



**ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت**

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

[v.erfani@yahoo.com](mailto:v.erfani@yahoo.com)

[vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir)