میتوانید چاق باشید اما تناسب اندام داشته باشید

متخصصان چاقی با بیان اینکه روش BMI صحیح نیست، اعلام کردند: بیش از ۱۵ میلیون انگلیسی به اشتباه اضافه وزن دارند.

شهریار یکتا

گروه بهداشت و سلامت- متخصصان چاقی نمودارهای BMI را مردود دانسته اند زیرا اثبات کردند که هم می توان چاق بود و هم تناسب اندام داشت.

دانشمندان اعلام کرده اند که تعداد زیادی از ۱۷.۶ میلیون بریتانیایی که به آن ها گفته شده است که اضافه وزن دارند، در واقع کاملا متناسب و سالم هستند. آنها یک "بازنگری اساسی" در نحوه تشخیص و درمان چاقی پیشنهاد کرده اند تا از تشخیص اشتباه آنها جلوگیری شود.

کمیسیون جدید لنست متشکل از بیش از ۵۰ متخصص از سراسر جهان دریافت که نمره شاخص توده بدنی (BMI) برای اندازه گیری چاقی کافی نیست و قبل از اینکه به فرد گفته شود چاق است، ارزیابی های بیشتری مورد نیاز است.

این متخصصین می گویند پزشکان تنها در صورتی باید بیماران را از نظر بالینی چاق تشخیص دهند که بیماری هایی به طور مستقیم ناشی از چاقی مانند دیابت نوع ۲ داشته باشند.

این مدل انقلابی می تواند افراد را به دو زیرگروه جدید تقسیم کند تا بین افرادی که چاق هستند اما کاملا سالم هستند - یا "چاقی پیش بالینی" - و کسانی که واقعا به "چاقی بالینی" مبتلا هستند، تمایز قائل شود.

روز گذشته به پزشکان ان اچ اس گفته شد که از تشخیص های جدید در راهنمایی موسسه ملی سلامت مراقبت استفاده کنند. پیش از این استفاده از BMI برای آنها ممنوع شده بود.

براساس این راهنما به برخی از بیماران چاق گفته نخواهد شد که باید وزن خود را کاهش دهند.

پروفسور فرانچسکو روبینو، رئیس کمیسیون کینگ کالج لندن، گفت که در حال حاضر معیارهای چاقی "مبهم" هستند.

وی توضیح داد: اکثر افرادی که امروزه براساس BMI در زمره افراد چاق طبقه بندی می شوند، ممکن است ورزش کنند، بسیار فعال هستند و ممکن است استخوان های بسیار قوی داشته باشند، با روش سنجش قدیم گفته میشود که این افراد چاقی دارند که در نتیجه طبقه بندی این افراد به عنوان فرد مبتلا به چاقی به طور واضح یک تشخیص نادرست خواهد بود.

این کمیسیون در تلاش است تا در وهله اول با روش دقیق تری برای تشخیص و طبقه بندی با چاقی مقابله کند.

هنوز هیچ سیستمی - چه سازمان بهداشت جهانی و چه دیگران - این روش ها را بکار نبرده است همه حداقل چهار دهه است که از طبقه بندی قدیمی استفاده می کنند.

اما ما خواستار یک تغییر، یک تغییر اساسی هستیم، زیرا بدیهی است، در شرایطی که امروزه یک میلیارد نفر در جهان به عنوان مبتلا به چاقی طبقه بندی می شوند، و با تعدادی که پیش بینی می شود افزایش یابد، هیچ کشوری به اندازه کافی ثروتمند نیست که بتواند از عهده تشخیص چاقی برآید."

چاقی هر سال ۶ میلیارد دلار هزینه دارد و انتظار می رود تا سال ۲۰۵۰ به بیش از ۹.۷ میلیارد دلار در سال برسد.

براساس آخرین بررسی سلامت در انگلیس، حدود ۲۹ درصد بزرگسالان و یک نفر از هر ده کودک تا زمان شروع دوره متوسطه چاق هستند.

اما استانداردهای فعلی به شدت به BMI وابسته هستند، به این معنی که به برخی از افراد که اضافه وزن دارند اما سالم هستند، گفته می شود که رژیم غذایی خود را رعایت کنند

پروفسور رابینو ادامه داد: این پیام همچنان باقی است که چاقی می تواند یک خطر سلامتی باشد.

پیشنهاد ما این است: "چاقی فقط یک خطر بهداشتی نیست، برای برخی در واقع یک بیماری است و لازم است که تشخیص داده شود".

و من فکر می کنم درک درست در این سطح برای تصمیم گیری در مورد اینکه بهترین مسیر شناسایی چیست، منطقی است. اگر بخواهیم دقیقا همین روش قدیمی را به همه کسانی که چاقی دارند بدهیم - ما یک میلیارد نفر چاق داریم.

این نوع از غربالگری از نظر اقتصادی هزینه بر است، و از طرفی دقیقا چیزی نیست که فرد به آن برای تناسب اندام نیاز دارد، زیرا در اصل مراقبت شخصی آن چیزی است که اثربخشی و اقتصادی بودن مبارزه با چاقی را میطلبد. بنابراین نمی توانیم تصویر مبهمی از چاقی داشته باشیم."

این توصیه های جدید توسط سازمان های متعددی از جمله کالج سلطنتی پزشکان تایید شده است.

دکتر کات مک کولوگ، مشاور ویژه در RCP، گفت: "برای مدت طولانی، ما به BMI به عنوان یک معیار ساده چاقی تکیه کرده ایم، که اغلب این وضعیت را به اشتباه نشان می دهد و نمی تواند به طور کامل منعکس کند که چگونه چربی اضافی بدن بر سلامت فرد تاثیر می گذارد.

تمایز این کمیسیون بین چاقی پیش بالینی و بالینی یک گام حیاتی رو به جلو را نشان می دهد و بر نیاز به شناسایی و مداخله زودهنگام و در عین حال ارائه مراقبت های مناسب به کسانی که در حال حاضر اثرات شدید چاقی را تجربه می کنند، تاکید می کند."

کاترین جنر، مدیر اتحاد بهداشت چاقی، گفت: "اولویت ما به جای تمرکز صرف بر نحوه اندازه گیری چاقی باید حمایت از کسانی باشد که با اضافه وزن زندگی می کنند.

"در حال حاضر، درمان چاقی برای کسانی که بیشتر به آن نیاز دارند، یعنی افرادی که بیش ترین میزان اضافه وزن را دارند، غیرقابل دسترس است، در حالی که سیاست های پیش گیری ما ناکافی است."

این در حالی است که سازمان نظام پزشکی اجرای طرح کاهش وزن برای افراد چاق با معیارهای جدید را آغاز کرده است.

پروفسور لوئیز بائور، رئیس سلامت کودکان و نوجوانان در دانشگاه سیدنی در پاسخ به پرسشی خاص در مورد برنامه ملی اندازه گیری تناسب کودکان که با استفاده از قد و وزن آن ها میزان چاقی را در کودکان اندازه گیری می کند تا نمره BMI آن ها را محاسبه کند، گفت: من بسیار خوشحالم که در واقع قد و وزن در کودکان و جوانان اندازه گیری می شود زیرا معیار بزرگی از رشد خطی عدم رشد و اضافه وزن است.

بنابراین اگر کودکان اندازه گیری قد و وزن را متوقف کنند، من فکر می کنم که این تقریبا مرگ سلامتی کودکان است. رشد بخشی از کودکی است و ناهنجاری ها در رشد در واقع بخشی برجسته از مشکلات سلامتی هستند."

سخنگوی ان اچ اس انگلیس گفت: نیس (موسسه ملی سلامت و تعالی مراقبت) راهنمایی های به روز شده ای را در مورد شناسایی، ارزیابی، درمان و مراقبت شخصی از افرادی که اضافه وزن دارند یا با چاقی زندگی می کنند، منتشر کرده است.

رژیم گیاهخواری؛ انتخابی سالم یا چالش برانگیز

گروه بهداشت و سلامت- رژیم گیاه‌خواری در ایران محبوبیت بیشتری یافته است، متخصصان از فواید آن برای سلامت و محیط‌زیست می‌گویند، اما چالش‌هایی مانند کمبود مواد مغذی و موانع فرهنگی همچنان وجود دارد.

در سال‌های اخیر رژیم گیاه‌خواری به یکی از سبک‌های تغذیه‌ای پرطرفدار در سراسر جهان، از جمله ایران، تبدیل شده است. بسیاری از افراد به دلایل مختلف، از جمله حفظ سلامت، حمایت از محیط‌زیست و ملاحظات اخلاقی، مصرف گوشت و محصولات حیوانی را کاهش داده یا به‌طور کامل کنار گذاشته‌اند.

با این حال، این تغییر سبک زندگی چالش‌های خاص خود را نیز به همراه دارد. از یک سو، تحقیقات نشان داده‌اند که رژیم گیاه‌خواری در صورت رعایت اصول تغذیه‌ای، می‌تواند به کاهش بیماری‌های مزمن کمک کند. از سوی دیگر، کمبود برخی مواد مغذی، موانع فرهنگی و اقتصادی از جمله مسائلی هستند که ممکن است پیروی از این رژیم را دشوار کنند.

گیاه‌خواری؛ انتخابی سالم یا چالشی تغذیه‌ای؟

گیاه‌خواری به معنای حذف یا کاهش مصرف محصولات حیوانی است که در اشکال مختلفی از جمله وگان (کاملاً بدون محصولات حیوانی)، گیاه‌خواری لاکتو-اوو (مصرف تخم‌مرغ و لبنیات) و نیمه‌گیاه‌خواری دیده می‌شود. مطالعات علمی نشان داده است که این رژیم می‌تواند اثرات مثبتی بر سلامت فردی و محیط‌زیست داشته باشد، اما در صورت عدم برنامه‌ریزی مناسب، خطر کمبودهای تغذیه‌ای نیز وجود دارد.

مزایای رژیم گیاه‌خواری از نگاه علم تغذیه؛ بهبود سلامت قلب و عروق

افرادی که از رژیم گیاه‌خواری پیروی می‌کنند، معمولاً فشار خون پایین‌تری دارند و میزان کلسترول خون آن‌ها کمتر است. این امر به کاهش خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی و عروقی کمک می‌کند.

کنترل وزن و پیشگیری از دیابت

رژیم گیاه‌خواری که شامل مصرف فیبر بالا و چربی‌های سالم است، می‌تواند به کنترل وزن و کاهش مقاومت به انسولین کمک کند.

بر اساس تحقیقات منتشرشده در مجله تغذیه بالینی، افرادی که رژیم‌های گیاهی دارند، در مقایسه با کسانی که گوشت مصرف می‌کنند، احتمال کمتری برای اضافه‌وزن و چاقی دارند.

کاهش التهاب و بهبود عملکرد سیستم ایمنی

غذاهای گیاهی حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیبات ضدالتهابی هستند که به کاهش التهاب بدن کمک کرده و خطر بیماری‌های مزمن را کاهش می‌دهند.

کمک به حفظ محیط زیست

بر اساس گزارش سازمان خواربار و کشاورزی ملل متحد (FAO)، تولید محصولات دامی یکی از عوامل اصلی انتشار گازهای گلخانه‌ای، مصرف بالای آب و جنگل‌زدایی است. کاهش مصرف گوشت می‌تواند تأثیرات مخرب زیست‌محیطی را کاهش دهد.

چالش‌های رژیم گیاه‌خواری در ایران؛ محدودیت در دسترسی به منابع غذایی متنوع

اگرچه در برخی شهرهای بزرگ محصولات گیاهی و جایگزین‌های پروتئین حیوانی در دسترس هستند، اما در مناطق کوچک‌تر یافتن این مواد غذایی دشوار است.

کمبود ویتامین B۱۲ و آهن

ویتامین B۱۲ تقریباً به‌طور کامل در محصولات حیوانی یافت می‌شود و کمبود آن می‌تواند باعث کم‌خونی و مشکلات عصبی شود. گیاه‌خواران باید از مکمل‌های غذایی و منابع غنی‌شده با B۱۲ مانند شیرهای گیاهی یا غلات صبحانه استفاده کنند.

عدم حمایت کافی از سوی نظام سلامت

بیمه‌های درمانی در ایران هنوز پوشش مناسبی برای مکمل‌های غذایی و خدمات مشاوره تغذیه‌ای مرتبط با رژیم‌های گیاهی ندارند. به گفته متخصصان، افزودن خدمات مشاوره تغذیه‌ای به فهرست پوشش بیمه‌ای می‌تواند به تشویق مردم به داشتن رژیم‌های سالم‌تر کمک کند.

نظر متخصصان تغذیه درباره گیاه‌خواری چیست؟

احمد اسماعیل‌زاده، مدیرکل دفتر تغذیه جامعه وزارت بهداشت، گفت: رژیم غذایی مبتنی بر میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات و سایر منابع گیاهی برای سلامت بسیار مفید است، اما برای تأمین کامل نیازهای بدن، باید با مواد غذایی حیوانی تکمیل شود.

وی افزود: گیاهان بسیاری از مواد مغذی موردنیاز بدن را تأمین می‌کنند، اما در برخی موارد مانند پروتئین، کلسیم، آهن و روی دچار کمبود هستند. به همین دلیل، توصیه می‌شود که رژیم گیاه‌خواری همراه با مصرف لبنیات و تخم‌مرغ باشد. این گروه که به لاکتو-اوو وجترین‌ها معروف هستند، معمولاً مشکلات تغذیه‌ای کمتری خواهند داشت.

کافئین دوست است یا دشمن؟

گروه بهداشت و سلامت- نوشیدن قهوه دیگر یک سرگرمی نیست؛ بسیاری برای سلامتی خود این نوشیدنی را در برنامه روزانه خود گنجانده اند و برخی هم معتقدند که با نوشیدن قهوه حس و حال بهتری دارند و خستگی کار روزانه را از خود دور می کنند. کافئین روز شما را شروع می کند و انرژی شما را افزایش می دهد. می تواند به شما کمک کند تمرکز کنید، خلق و خوی خود را بهبود بخشد و شاید حتی به شما کمک کند طولانی تر زندگی کنید. اما چقدر مقدار از آن زیادی محسوب می شود؟

کافئین، یک محرک طبیعی است که در انواع غذاها مانند دانه‌های قهوه، برگ‌های چای، دانه‌های کاکائو یافت می‌شود. همچنین می توان آن را به صورت مصنوعی به نوشیدنی هایی مانند نوشابه و نوشابه های انرژی زا اضافه کرد. تحقیقات نشان می دهد که حدود ۹۰ درصد از بزرگسالان ایالات متحده هر روز نوعی کافئین مصرف می کنند. یکی از محبوب‌ترین راه‌هایی که مردم کافئین دریافت می کنند، قهوه است. دکتر گرگ مارکوس، رئیس بخش تحقیقات قلب و عروق و استاد پزشکی در دانشگاه کالیفرنیا، سانفرانسیسکو، می گوید مقالات نشان می دهند که مصرف قهوه به طور کلی برای سلامتی مضر نیست. اما من مایل نیستم که به کسی توصیه کنم که قهوه بنوشد، در صورتی که این کار را انجام نمی دهد، یا مصرف آن را برای سلامتی افزایش دهد. مطالعات نشان داده‌اند که کافئین می‌تواند هم مفید باشد و هم ضرر. افرادی که به طور منظم قهوه می‌نوشند ممکن است کمتر به بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت، بیماری پارکینسون و برخی سرطان ها مبتلا شوند. چند مطالعه نشان می‌دهد که احتمال مرگ آنها در اثر بیماری قلبی و سایر بیماری ها کمتر است. طبق گفته سازمان غذا و دارو، ۴۰۰ میلی گرم کافئین در روز - معادل چهار یا پنج فنجان قهوه - برای بزرگسالان سالم بی خطر در نظر گرفته می شود. یک فنجان چای سبز یا سیاه ۳۰ تا ۵۰ میلی گرم کافئین دارد. نوشیدنی های انرژی زا ممکن است حاوی ۴۰ تا ۲۵۰ میلی گرم به ازای هر ۸ اونس باشد و یک قوطی ۱۲ اونسی نوشابه کافئین دار حاوی ۳۰ تا ۴۰ میلی گرم است.

برخی از مطالعات نشان می دهد که می تواند اشتها را کاهش دهد و خطر ابتلا به افسردگی را کاهش دهد. اما دوزهای بالا - ۱۲ فنجان یا بیشتر - می تواند باعث ایجاد احساس اضطراب در افراد شود، فشار خون را افزایش دهد و منجر به تپش قلب و مشکلات خواب شود. برای افرادی که به طور منظم کافئین مصرف می کنند، قطع ناگهانی مصرف می تواند منجر به علائم ترک، مانند سردرد، خستگی و خلق و خوی افسرده شود. تعیین مقدار بیش از حد ممکن است سخت باشد.

مقدار متوسط کافئین برای یک فرد ممکن است برای شخص دیگری مانند دوز بالا باشد. مارکوس معتقد است به این دلیل است که برخی افراد کافئین را سریعتر از دیگران متابولیزه می کنند. عواملی مانند وزن یک فرد و داروهایی که مصرف می کند نیز می توانند در این امر نقش داشته باشند. نکته پایانی این است که کافئین بر روی افراد متفاوت تأثیر می گذارد.

این ترکیب پیچیده است و ما باید بدانیم که نه تنها ممکن است فواید و مضراتی داشته باشد، بلکه ممکن است از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد.

نتایج یک بررسی که توسط مارکوس و همکارانش انجام شده نشان می دهد افراد در روزهایی که قهوه می نوشیدند، فعالیت بدنی بیشتری داشتند و کمتر می خوابیدند. آنها همچنین ضربان قلب نامنظم بیشتری از حفره‌های پایینی قلب داشتند، اما تعداد دفعات ضربان قلب غیرعادی سریع از اتاق‌های فوقانی کمتر بود. او گفت افرادی که کافئین را سریع‌تر متابولیزه می‌کنند، نسبت به افرادی که بدنشان کندتر آن را تجزیه می‌کند، مشکلات خواب کمتری داشتند. مارکوس به بیمارانی که مشکل خواب دارند یا ریتم غیرطبیعی قلب را تجربه می کنند، می گوید که ببینند کافئین ممکن است چه نقشی ایفا کند. "من به طور کلی توصیه می کنم که برای بیمارانی که از مشکلات خواب یا تپش قلب رنج می برند معقول است که مصرف کافئین خود را آزمایش کنند. مدتی کافئین را ترک کنند تا ببینید آیا تفاوتی ایجاد می کند." اما او توصیه ای برای اجتناب از کافئین نمی کند.

مارکوس بین کافئینی که مردم از قهوه دریافت می کنند و چای داغ یا سرد فرقی نمی گذارد. او در مورد مصرف نوشیدنی های انرژی زا که معمولاً دارای غلظت بالاتری از کافئین هستند و همچنین شیرین کننده ها یا کربوهیدرات های اضافه شده معتقد است: هیچ مدرکی وجود ندارد که آنها فوایدی برای سلامتی داشته باشند. تحقیقات نشان داده است که نوشیدنی‌های انرژی‌زا می‌توانند باعث فعالیت الکتریکی غیرطبیعی در قلب و افزایش فشار خون شوند که برای چندین ساعت ادامه می‌یابد.

کدام عوامل پیری مغز را تسریع می کنند؟

گروه بهداشت و سلامت- یک تیم تحقیقاتی اعلام کردند که برخی عوامل و رویدادها در دوران کودکی می توانند پیری مغز را تسریع کنند.

دانشمندان دانشگاه شاریته برلین دریافته‌اند که استرس تجربه شده در دوران کودکی با ظهور نشانگرهای پیری سریع مغز مرتبط است و فرآیندهای تخریب عصبی را تشدید می کند. در این مطالعه ۱۷۹ زن ۳۰ تا ۶۰ ساله مورد مطالعه قرار گرفتند. از آن جایی که زنان بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های عصبی هستند، دانشمندان تصمیم گرفتند بر روی این گروه تمرکز کنند. دانشمندان همچنین نمونه‌های خون شرکت‌کنندگان را با استفاده از فناوری با دقت بالا به منظور جست‌وجوی نشانگرهای زیستی که فرآیندهای التهاب عصبی خاص و آسیب به سلول‌های عصبی را نشان می‌دهند، بررسی کردند. علاوه بر این، شرکت کنندگان تحت MRI مغز و تست‌های استاندارد برای ارزیابی عملکرد شناختی قرار گرفتند. نتایج نشان داد که سوء استفاده از کودکان، غفلت از آنان، خشونت خانگی، سوء مصرف مواد، جنایات خانوادگی و از دست دادن والدین در دوران کودکی با التهاب عصبی و تسریع تخریب عصبی در بزرگسالی مرتبط است.

دانشمندان خاطرنشان کردند که نتایج به این معنا نیست که استرس دوران کودکی لزوماً منجر به زوال عقل می‌شود. برعکس، بسیاری از مردم انعطاف‌پذیری قابل توجهی از خود نشان می‌دهند و به آن‌ها اجازه می‌دهد تا با بحران‌های جدی بدون عواقب بلندمدت کنار بیایند.

اقتصاد کیش روزنامه

روزنامه اقتصاد کیش مشترک می پذیرد: ۱۴۰۳

علاقمندان به اشتراک و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می توانند فرم زیر را تکمیل و پس از پرداخت هزینه اشتراک به حساب جاری ۸۷۱۰۰۰۰۹ و یا شماره کارت : ۵۸۹۴۶۳۷۰۰۰۰۸۳۷۱۴ و یا به شماره شبا : IR۹۸۰۱۳۰۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰۸۷۱۰۰۰۰۹ بانک رفاه شعبه پانیذ کیش به نام شرکت اقتصاد کیش فرم را به همراه رسید واریزی به نشانی ویلاهای مروارید - بلوک B۳ - طبقه ۳ - واحد ۷۱۵ - یا به شماره واتس آپ ۰۹۳۴۷۶۹۰۷۱۴ ارسال فرمایند

قیمت یک نسخه: ۱۲۰/۰۰۰ ریال

۱ ماهه: ۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال
۳ ماهه: ۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال
۶ ماهه: ۱۸/۰۰۰/۰۰۰ ریال
یکساله: ۳۶/۰۰۰/۰۰۰ ریال

مشخصات :

نام شرکت / موسسه / شخص :
نشانی :
تلفن :
تعداد مورد تقاضا :

توضیحات :

۱. هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می باشد .
۲. در صورت تغییر محل ، نشانی جدید را به امور مشترکین اطلاع دهید.
۳. تاریخ شروع و پایان دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید.

در صورت عدم دریافت روزنامه سریعا به امور مشترکین اطلاع دهید .
شماره مستقیم امور مشترکین ۴۴۴۲۴۹۹۹
با ارائه نظرات ، انتقاد و پیشنهادات سازنده خود ما را در این امر یاری نمائید .

اقتصاد کیش روزنامه
پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش
۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹