



بیمارستان و دارالشفای حضرت زهرا (س)

چاقی و قلب

تاریخ بازنگری: مهر ماه ۱۳۹۶



سینه) و مرگ های ناگهانی ناشی از حملات قلبی (که بدون نشانه های قبلی اتفاق می افتد) باشد. شایان ذکر است که پایین آوردن حتی ۱۰-۵٪ از اضافه وزن می تواند شما را از این مشکلات دورتر کرده و در مسیر سلامتی قرار دهد.

با چربی ها کنار بیایید:

با وجود شهرت بدی که دارد، شما باز می توانید با چربی ها رابطه ی سالمی برقرار کرده و همیشه در وزنی مناسب بمانید. در اینجا به چند نکته اشاره می کنیم:

- سعی کنید از چربی های سالم (روغن زیتون، خشکبار و روغن ماهی) استفاده کنید و از استفاده ی چربی های زیان آور دوری کنید.
- سعی کنید از محصولات حیوانی (گوشت و لبنیات) به تعادل استفاده کنید.
- اگر دیدید که به خاطر زیاد پشت میز یا ماشین نشستن شکم آورده اید، به باشگاه های ورزشی بروید.

- افراد بالای ۴۰ سال
- افراد غیر فعال و بدون تحرک
- افراد سیگاری
- افراد با بیش از ۲۰ درصد اضافه وزن

اضافه وزن موجب ابتلا به بیماری های قلبی می شود:

هرچه اضافه وزنتان بیشتر باشد، خطر مرگ های زودرس نیز در شما افزایش خواهد یافت. حملات قلبی اولین عامل مرگ در میان مردان آمریکایی مشخص شده است. رابطه بین اضافه وزن و بالا رفتن احتمال حملات قلبی به این بستگی دارد که بدن چطور به این افزایش مصرف چربی واکنش می دهد. به طور طبیعی، بدن میزان ثابتی آب، کربوهیدرات، چربی و پروتئین به همراه ویتامین ها و مواد معدنی در خود نگه می دارد. بالا بودن غلظت چربی کلی بدن، سطح سدیم، کلسترول و چربی تری گلیسیرید را در جریان خون بالا می برد. این عارضه بسیار دشوار و پردرد خواهد بود چون کلسترول HDL، یکی از کاهنده های خطر ابتلا به بیماری های قلبی، با کلسترول بد و ناسالم جایگزین می شود. نتیجه آن می تواند بیماری قلبی کرونری باشد که میتواند منجر به حملات قلبی شود. اضافه وزن همچنین فشارخون را نیز بالا می برد و باعث می شود قلبتان سخت تر کار کرده و احتمال ابتلا به بیماری های قلبی در شما افزایش یابد. یکی دیگر از عواقب خطرناک اضافه وزن بالا رفتن احتمال دردهای سینه مربوط به آنژین (درد قفسه

یکی از نکات ضروری در داشتن بدن و قلب سالم، دارا بودن وزن مناسب است. داشتن کمی اضافه وزن خطر ابتلا به بیماری های قلبی را افزایش می دهد و چاقی باعث ایجاد مشکلات قلبی عروقی، فشار خون بالا، سکته ی مغزی، برخی سرطان ها و امراض کبدی، بیماری های صفرا، واریس، تنگی نفس و بسیاری بیماری های دیگر می شود. چاقی نه تنها از نظر جسمی بلکه از نظر روحی و روانی نیز عوارض منفی بسیاری دارد. چاقی عبارت است از رشد ناپهنجار بافت چربی در بدن

عوامل موثر بر چاقی شامل:

۱- **سن:** به طور معمول با افزایش سن، چاقی زیادتر است. شیرخوارانی که وزن اضافی دارند در سنین بالاتر چاق می شوند.

۲- **جنس:** مردان در سن ۲۹ تا ۳۵ سالگی افزایش وزن بیشتری دارند و زنان در سن ۴۵ تا ۴۹ سالگی بیشتر چاق می شوند.

۳- **فعالیت جسمی:** عدم فعالیت جسمی باعث چاقی می شود و چاقی نیز خود باعث کم تحرکی می شود.

۴- **وضعیت اقتصادی- اجتماعی:** مصرف زیاد مواد غیر مغذی و روغن زیاد باعث ایجاد اضافه وزن می شود.

۵- **عادات های غذایی:** ترکیب مواد غذایی، تعداد دفعات صرف غذا، عادات بین مصرف غذا و... همه در چاقی نقش دارند.

۶- **عوامل روانی:** پرخوری میتواند ناشی از افسردگی، اضطراب و احساس تنهایی در دوران کودکی باشد.

۷- **عوامل مربوط به غدد درون بدن:** مثل ترشح زیاد از حد برخی هورمون ها

چگونه چاقی را در خود بررسی کنیم؟

با اینکه در اولین نگاه می توان چاقی را تشخیص داد اما برای چاقی یک معیار استاندارد را در نظر می گیرند که به آن توده ی بدنی یا BMI می گویند و شامل: نسبت وزن بر حسب کیلوگرم بر قد بر حسب متر به توان دو

$$BMI = \frac{\text{وزن (kg)}}{\text{قد}^2 \text{ (m)}} = \frac{\text{kg}}{\text{m}^2}$$

• اگر این نسبت کمتر از ۱۸/۵ باشد فرد لاغر است

- بین ۱۸/۵ تا ۲۵ وزن مناسب
- بین ۲۵ تا ۳۰ دارای اضافه وزن
- بین ۳۰ تا ۳۵ مبتلا به چاقی درجه ۱
- بین ۳۵ تا ۴۰ مبتلا به چاقی درجه ۲
- بالای ۴۰ مبتلا به چاقی درجه ۳

برای مثال فردی با قد ۱۶۵ cm و وزن ۷۰ kg دارای BMI 25 است و اضافه وزن دارد.

معیار دیگر برای چاقی نسبت دور شکم به دور باسن است که در مردان نباید از ۱ بیشتر باشد و در زنان از ۰/۸ بیشتر چاقی است.

مشورت با پزشک:

کنترل وزن برای افراد سالم نیاز به مشورت با پزشک ندارد و به راحتی با یک برنامه اصولی امکان پذیر است، و لی افراد ذیل باید قبل از آغاز برنامه کنترل وزن با پزشک خود مشورت نمایند:

- افراد در حال درمان یا در دوره نقاهت یک بیماری قلبی
- افراد دچار هر بیماری دیگر
- خانم های باردار