**چاقی تهدیدی برای سلامت زنان و خانواده**



**زنان به علت شرایط فیزیولوژیکی خاص، نیاز به توجهات تغذیه ای ویژه ای دارند. ابتلای زنان به چاقی می تواند سبب بروز مشکلاتی نظیر ناباروری، انواع بیماری های غیرواگیر از جمله بیماری های قلبی – عروقی، دیابت، سرطان، فشار خون بالا، دیس لیپیدمی گردیده که ضمن ایجاد ناتوانی در فرد، در سلامت اعضای خانواده نیز تاثیر منفی بگذارد. نتایج تعدادی از مطالعات حکایت از آن دارد که بروز برخی بیماری های غیرواگیر در زنان چاق بیش از مردان چاق می باشد. انجمن ملی ناباروری گزارش می دهد که 30 درصد از موارد ناباروری د ر زنان به علت وزن زیاد  است که می تواند سطح هورمون ها را تغییر دهد. از طرف دیگر زنان نه تنها برای خود بلکه برای کل افراد خانواده، تعیین کننده الگوی تغذیه هستند و در صورت بکارگیری روش های صحیح تغذیه می توانند به پیشگیری از اضافه وزن و چاقی در خود و خانواده کمک نمایند.
چاقی به عنوان یکی از عوامل خطر بسیار موثر در ابتلا به بسیاری از بیماری ها شناخته شده است . براساس گزارش سازمان جهانی بهداشت چاقی و اضافه وزن یکی از عوامل مهم و موثر در بروز بیماری های غیر واگیر مرتبط با تغذیه است که بدنبال تغییر در الگوی مصرف غذایی و کم تحرکی ایجاد می شود. زنان به عنوان افراد کلیدی خانواده در خرید، آماده سازی، پخت و تهیه سفره غذای خانواده نقش دارند و از این طریق سهم بسزایی در سلامت تغذیه ای اعضای خانواده دارند.در این راستا مادران با شناخت عادات غذایی نامناسب و تأثیر آن ها در سلامت و همچنین تهیه غذاهای سالم براساس شرایط بومی و محلی هر منطقه در خانه از مصرف زیاد فست فودها و غذاهای غیر خانگی جلوگیری نمایند**

**عوامل چاقی در زنان**

**1-دریافت کالری اضافی**

**2-عدم تحرک و فعالیت بدنی**

**3-نداشتن خواب کافی**

**4-استرس**

**5-ژنتیک**

**6-داروها**

**7-محیط**

**8-سن**

**عوارض چاقی**

**فشار خون بالا**

**وقتی که خون در عروق با فشار بیشتر از حد نرمال حرکت بکند، فشار خون بالا اتفاق می‌افتد. مبتلایان به فشار خون بالا خطر بیشتری برای ابتلا به موارد زیر را دارند:**

* **بیماری قلبی**
* **سکته قلبی**
* **سکته مغزی**
* **بیماری کلیوی**

 **اگرچه ژنتیک نقش مهمی در ابتلا به فشار خون بالا دارد، اما چاقی هم با آن مرتبط است. مطالعات نشان داده است که ۶۵ تا ۷۸ درصد از مبتلایان به فشار خون بالای اولیه به چاقی مبتلا هستند.**

 کلسترول بالا از عوارض چاقی

**کلسترول نوعی چربی است که بدن تولید می‌کند. بدن برای عملکرد صحیح به میزانی از چربی نیاز دارد اما میزان بیش از حد آن می‌تواند باعث مشکلاتی برای سلامتی از جمله بیماری قلبی، سکته قلبی و سکته مغزی شود. غذاهایی که می‌خوریم با سطح کلسترول بدن در ارتباط است. به گفته انجمن قلب آمریکا هر فردی با هر وزنی ممکن است کلسترول بالا داشته باشد. یعنی فرقی نمی‌کند که اضافه وزن و چاقی داشته باشید یا خیر. اما اضافه وزن و چاقی احتمال ابتلا به کلسترول بالا را بیشتر می‌کند و این مشکل را می‌توان از عوارض چاقی هم دانست**.

 دیابت نوع دو

**در بیماری دیابت سطح قند خون از حد طبیعی بالاتر می‌رود. سابقه خانوادگی، سن و سبک زندگی نقش مهمی ‌را در احتمال ابتلای فرد به دیابت نوع ۲ ایفا می‌کنند. به گفته انجمن دیابت آمریکا اضافه وزن احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ را بیشتر می‌کند. همچنین مطالعات ارتباط بین پیش دیابت (وضعیتی که در آن قند خون از حد طبیعی بالاتر است اما نه آنقدر که به آن دیابت گفته شود) و چاقی را ثابت کرده‌اند**.

بیماری‌های قلبی

**بیماری‌های قلبی بسیاری از مشکلات مرتبط با قلب اعم از فشار خون بالا، ریتم نامنظم قلب و درد قفسه سینه را شامل می‌شود که می‌تواند از عوارض چاقی باشد. ابتلا به بیماری‌های قلبی احتمال سکته مغزی و نارسایی قلبی را بالا می‌برد. به گفته انجمن قلب آمریکا چاقی یکی از عواملی است که با احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی مرتبط است. مطالعات اخیر نشان داده است که چاقی شکمی‌، یعنی چربی بیش از حد در اطراف شکم با بیماری قلبی مرتبط است**.

سکته مغزی از عوارض چاقی

**وقتی که جریان خون مغز به طور ناگهانی قطع می‌شود، سکته مغزی رخ می‌دهد. این وضعیت ممکن است به دنبال انسداد عروق خون یا پارگی عروق رخ دهد. فشار خون بالا، آپنه خواب و دیابت نوع ۲ از دیگر عوارض مرتبط با چاقی هستند که می‌توانند خطر سکته مغزی را بالا ببرند.**

**بیماری کیسه صفرا**

**چاقی همچنین با مشکلات کیسه صفرا از جمله سنگ کیسه صفرا و بزرگی آن مرتبط است. به این نحو که چاقی می‌تواند سطح کلسترول را بالا برده و این مسئله خود زمینه‌ساز سنگ کیسه صفرا شود. در نتیجه بیماری کیسه صفرا از عوارض چاقی به شمار رود**.

استئوآرتریت از عوارض چاقی

**وقتی وزن بدن بالا می‌رود، فشار بیشتری بر مفاصل وارد می‌شود. در نتیجه چاقی می‌تواند خطر استئوآرتریت یا همان آرتروز را افزایش دهد. استئوآرتریت زمانی اتفاق می‌افتد که غضروف مفصلی تخریب شده و باعث درد، تورم و خشکی مفاصل می‌شود**.

 آپنه خواب

 **آپنه خواب وضعیتی است که باعث می‌شود تنفس به صورت مکرر حین خواب مختل شود. علیرغم اینکه آپنه خواب به عوامل مختلفی مرتبط است اما از عوارض چاقی بیان شده و چاقی یکی از عوامل خطر اصلی ابتلا به آن است. چاقی می‌تواند باعث چربی بیش از حد در ناحیه گردن و انسداد راه‌های هوایی فوقانی در طول خواب شود. این انسداد راه هوایی می‌تواند باعث خرخر در طول خواب شود. به گفته سازمان کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها، درمان آپنه خواب می‌تواند خطر ابتلا به موارد زیر را کم کند**

* **بیماری قلبی**
* **سکته مغزی**
* **دیابت نوع ۲**
* **افسردگی**

**آسم**

**آسم وضعیتی است که باعث درگیری ریه‌ها و التهاب و تنگی راه‌های هوایی و تنگی‌نفس می‌شود. آسم هم می‌تواند یکی از عوارض چاقی باشد و هم به دنبال ابتلا به چاقی شدت آن بیشتر شود. مبتلایان به چاقی خطر بیشتری برای آسم دارند. کسانی که آسم دارند، در صورت ابتلا به چاقی، شدت علائمشان تشدید می‌شود.**.

 اختلالات روحی روانی  از عوارض چاقی

**چاقی همچنین نقش مهمی ‌را در اختلالات روحی ایفا می‌کند. مطالعات نشان داده است که افرادی که مبتلا به چاقی هستند، بیشتر در معرض اختلالات خلقی و اضطرابی قرار دارند**.

 سرطان

**سرطان زمانی ایجاد می‌شود که سلول‌های ناحیه‌ای از بدن به صورت غیر طبیعی و خارج از کنترل رشد کنند و به سلول‌ها و بافت‌های سالم آسیب بزنند. علیرغم اینکه عوامل متعددی با خطر سرطان مرتبط هستند، چاقی احتمال ابتلا به برخی از انواع سرطان‌ها را افزایش می‌دهد. از جمله سرطان‌هایی که می‌تواند از عوارض چاقی باشد و با ابتلا به چاقی خطرشان افزایش می‌یابد، می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:**

* **رحم**
* **مری**
* **کبد**
* **کلیه**
* **پانکراس**
* **روده بزرگ**
* **سینه**
* **تخمدان**
* **کیسه صفر**

**راههای پیشگیری از چاقی**

 **- هنگامی که گرسنه هستید خرید نکنید. چرا که ممکن است مواد غذائی غیرضروری و یا پرکالری خرید کنید.
- هنگامی که خسته هستید خرید نکنید. چرا که ممکن است توان طی مسافت برای خرید اقلام غذائی مناسب را نداشته باشید.
- با برنامه و هدف برای خرید از منزل خارج شوید.
- پول به اندازه لیست خرید و نه بیشتر همراه داشته باشید.
- گول ظاهر و بسته بندی برخی اقلام غذائی پرکالری را نخورید.
- همیشه به اندازه نیاز خرید کنید و از انبارکردن مواد غذائی در منزل خودداری کنید.
- هنگام خرید اقدام به خوردن مواد غذائی خصوصا" انواع اسنک ها و سایرتنقلات بی ارزش مانند چیپس و پفک نکنید.
- سهم بیشتری از خرید خود را به میوه و سبزی اختصاص دهید.
- سعی کنید مواد غذائی تازه خریداری کنید و از خرید مواد غذائی کنسروشده و غذاهای آماده که معمولا کالری بالا اجتناب کنید.
- هنگام خرید مواد غذایی جهت آگاهی از میزان قند، نمک و چربی ، به نشانگر رنگی تغذیه ای محصول توجه نمایید.
- حجم های کوچک مواد غذائی را خرید کنید برای مثال غذاهای نیم پرس و یا ساندویچ های کوچک را انتخاب کنید**.