**4 مارس مصادف با 14 اسفند : روز جهانی چاقی با شعار "تغییر محیط زندگی، زندگی سالمتر"**

**چاقی، بیماری خطرناک در حال گسترش در تمام کشورهای دنیا**

کشورهای مختلف در سراسر جهان شاهد افزایش دو یا سه برابری در شیوع چاقی هستند که احتمالاً به دلیل شهرنشینی، سبک زندگی کم تحرک و افزایش مصرف غذاهای فرآوری شده پر [کالری](http://nut.behdasht.gov.ir/) بوده است.

چاقی یک مسئله [بهداشت](http://nut.behdasht.gov.ir/) عمومی جهانی است که به طرز نگران کننده ای در حال افزایش است. کشورهای مختلف در سراسر جهان شاهد افزایش دو یا سه برابری در شیوع چاقی در سه دهه اخیر هستندکه احتمالاً به دلیل شهرنشینی، سبک زندگی کم تحرک و افزایش مصرف غذاهای فرآوری شده پر کالری بوده است. افزایش هشداردهنده چاقی در دوران کودکی نشان ‌دهنده بار عظیم پیشگیری از بیماری‌های مزمن در سیستم‌های مراقبت‌های بهداشت عمومی آینده در سراسر جهان است.

**تاثیر چاقی بر سلامت عمومی**

**امید به زندگی:** چاقی، بیماری سبک زندگی مدرن، نه تنها باعث بیماری جدی می شود، بلکه به طور قابل توجهی میانگین امید به زندگی عمومی را کاهش می دهد. چاقی در بزرگسالی پیش بینی کننده قوی [مرگ](http://nut.behdasht.gov.ir/) زودرس است. مطالعه قلب فرامینگهام، یک مطالعه کوهورت آینده نگر، نشان داد که بزرگسالانی که در 40 سالگی چاق بودند، 6 تا 7 سال از عمر مورد انتظار خود را از دست دادند. با این حال، در افراد چاق که [سیگار](http://nut.behdasht.gov.ir/) می‌کشیدند، سال‌های از دست رفته زندگی تقریباً دو برابر شد.

* **کیفیت زندگی:** چاقی بر جنبه‌های جسمی و روانی-اجتماعی کیفیت زندگی تأثیر می‌گذارد، که در میان افراد چاق بیمارگونه مهم‌تر است. خطر ابتلا به هر گونه بیماری مزمن پزشکی در چاقی در مقایسه با افراد دارای اضافه [وزن](http://nut.behdasht.gov.ir/) تقریبا دو برابر می شود.چاقی باعث ایجاد بار روانی قابل توجهی می شود که به دلیل مشغله جدی مردم به [لاغری](http://nut.behdasht.gov.ir/) تشدید می شود.
* **شیوع بیماری‌های مرتبط با چاقی:** افرادی که در دوران کودکی چاق هستند، در بزرگسالی چاق باقی می‌مانند و در سنین پایین‌تر مستعد ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر مرتبط با چاقی  هستند.بیماری های غیرواگیر مرتبط با چاقی، از جمله [دیابت](http://nut.behdasht.gov.ir/) نوع 2، بیماری عروق کرونر قلب، [سکته مغزی](http://nut.behdasht.gov.ir/)، [سرطان](http://nut.behdasht.gov.ir/)، آسم و بیماری انسدادی مزمن ریه در سراسر جهان افزایش یافته است. این بیماری‌های غیرواگیر، اهداف اولیه برای پیشگیری از بیماری‌های جهانی توسط WHO هستند.
* **تأثیر اقتصادی:** تخمین زده می شود که چاقی بیش از 20 درصد از تمام [هزینه](http://nut.behdasht.gov.ir/) های سالانه مراقبت های بهداشتی در ایالات متحده را تشکیل می دهد. هزینه های پزشکی در میان افراد چاق 30 تا 40 درصد بیشتر از همسالان با وزن طبیعی آنهاست که دو برابر افزایش قابل انتساب به سیگار است .طبق اعلام سازمان جهانی بهداشت 4.32تریلیون دلار تأثیر اقتصادی جهانی اضافه وزن و چاقی در سال 2035 برآورد شده است.

پیشگیری از چاقی یک عامل حیاتی در کنترل بیماری‌های غیرواگیر مرتبط با چاقی از جمله دیابت، بیماری‌های قلبی عروقی، سکته مغزی، [فشار خون بالا](http://nut.behdasht.gov.ir/)، سرطان و مشکلات روانی است. بنابراین باید مداخلات موثرتر اجرا شود تا بتوانیم روند شیوع چاقی و اضافه وزن را کنترل کنیم.  مهمترین مداخلات به شرح زیر می باشد:

* **مداخلات خانواده محور:** رویکرد خانواده محور بهترین مداخله برای حفظ کاهش وزن و حفظ وزن در میان بیماران دارای اضافه وزن یا چاقی است. افراد دارای اضافه وزن که در یک خانواده زندگی می کنند در تغییر سبک زندگی بدون حمایت خانواده با مشکلات قابل توجهی روبرو خواهند شد. به خصوص که این امر برای کاهش وزن در [کودکان](http://nut.behdasht.gov.ir/) چاق بسیار مهم است  چندین مطالعه ثابت کرده‌اند که یک [رژیم غذایی](http://nut.behdasht.gov.ir/) کم‌چرب با [پروتئین](http://nut.behdasht.gov.ir/) بالا و شاخص گلیسمی پایین به طور موثری باعث حفظ وزن و بازیابی وزن می‌شود. یک ابزار آسان برای استفاده در مداخله غذایی مبتنی بر خانواده، رژیم چراغ راهنمایی است که در آن [غذا](http://nut.behdasht.gov.ir/) به عنوان سبز، قرمز و زرد طبقه بندی می شود.
* **مداخلات [مدرسه](http://nut.behdasht.gov.ir/) محور:** [سیاست](http://nut.behdasht.gov.ir/) های سطح مدرسه باید [فعالیت بدنی](http://nut.behdasht.gov.ir/)  در مدرسه را بهبود بخشد و [مواد غذایی](http://nut.behdasht.gov.ir/) ناسالم را از دسترس دانش آموزان خارج کند و [الگوی غذایی](http://nut.behdasht.gov.ir/) سالم آموزش داده شود
* **مداخلات مالیاتی:** وضع مالیات قابل توجه برای مواد غذایی ناسالم و یارانه دادن به غذای سالم، راهبردهای مهمی برای پیشگیری از چاقی است

خط مشی بهداشت عمومی باید بر طراحی جوامع دوستدار و همکاری سازمانهای مسئول با ایجاد مسیرهای دوچرخه سواری و [پیاده روی](http://nut.behdasht.gov.ir/) ، دسترسی  آسان به غذای سالم  و ایمن تمرکز کند.

برای دستیابی به مطالب بیشتر به سایت دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت (nutr.behdasht.gov.ir ) مراجعه فرمایید.