

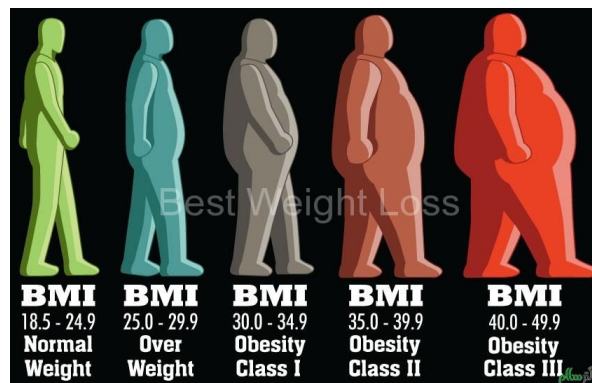
چاقی چیست؟



چاقی مرحله ای است که در اثر آن، انرژی ذخیره ای در بدن پستانداران (از جمله انسان) که معمولاً به شکل بافت چربی است بسیار زیاد می شود، به طوری که منجر به خطرات زیادی برای سلامتی می گردد. معمولاً چاقی در بین حیوانات وحشی نادر است، اما حیوانات اهلی و حیواناتی که در خانه از آن ها نگهداری می شود دچار چاقی می شوند. این امر معمولاً بعلت دادن غذای بیش از اندازه به آن ها و نداشتن تحرک کافی حیوان اتفاق می افتد.

چاقی نوع چهارم: چربی مازاد در ران ها و باسن (چاقی گلابی شکل - ژینوئید)

چاقی نوع چهارم یا چاقی گلابی شکل در زنان متداول است که عمدتاً با عارضه خاصی همراه نیست اما در زنان پس از یائسگی، عوامل خطری مثل افزایش قند، چربی خون و افزایش فشار خون را به دنبال دارد.



نوع چاقی خود را بشناسیم:

برحسب نحوه توزیع چربی در بدن، چهار فرم چاقی تعریف شده است.

چاقی نوع یک: توده بدن با درصد چربی بالا

در چاقی نوع یک توزیع چاقی در تمامی قسمت های بدن میباشد که نسبت به سایر انواع چاقی ها، بهترین فرم چاقی محسوب میشود. در برخی مواقع به این نوع چاقی، چاقی تخم مرغی شکل نیز میگویند.

چاقی نوع دو: چربی مازاد در اطراف شکم و تنه (چاقی سیبی شکل - اندروئید)

چاقی نوع دو بیشتر در مردان متداول است. تجمع چربی مازاد در اطراف شکم و تنه میباشد که این نوع چاقی با مقاومت انسولین همراه است.

چاقی نوع سه: چربی مازاد در ناحیه شکم

چاقی نوع سوم با عوامل خطری همچون احتمال ابتلا به دیابت، افزایش چربی خون و پرفشاری خون مرتبط است.

دانشگاه امام صادق (علیه السلام) پردیس خاوران

معاونت دانشجویی و فرهنگی

کاری از: اداره تربیت بدنی

تعریف:

بر اساس تعریف سازمان بهداشت جهانی (WHO)، اضافه وزن و چاقی بعنوان تجمع غیرطبیعی یا بیش از اندازه چربی در بدن که سلامتی فرد را مختل می کند شناخته می شود.

از دیدگاه دیگری چاقی یعنی افزایش وزن بدن به نسبت قد؛ زمانی که وزن بدن به نسبت جنس، سن و با قد تناسب نداشته باشد. چاقی و عوارض ناشی از آن به دو عامل میزان چربی اضافه بدن و همچنین به نحوه توزیع و نواحی تجمع یافته چربی بستگی دارد.

انباشت بیش از حد بافت چربی می تواند باعث پسرفت شاخص های سلامتی از جمله میانگین طول عمر و کاهش کیفیت زندگی گردد.

پدیده وزن غیر طبیعی به سه بخش تقسیم می گردد.

۱. اضافه وزن: محدوده خاصی از اضافه چربی بدن که هنوز به مرحله خطرناک نرسیده را اضافه وزن گویند.
۲. چاقی: اضافه وزن بیش از محدوده تعریف شده برای هر فرد با توجه به قد، وزن و سن را چاقی گویند.
۳. چاقی مفرط یا چاقی بیمار گونه: در این مرحله اضافه وزن فرد به مرحله بیمار گونه همراه با خطر بروز بیماری های قلبی، کبدی، دیابت و ... همراه است.

علل:

بیماری ها: بعضی از انواع چاقی بعلت وجود بیماری های مادرزادی یا کسب شده فرد مانند دیابت، کم کاری تیروئید، اختلالات هورمونی، افسردگی، مشکلات گوارشی، بیماری های ژنتیکی و ... می باشد.

وراژت: ثابت شده که ژن چاقی قابل انتقال از نسلی به نسب بعد می باشد و یکی از علل مهم چاقی زمینه وراثتی آن است.

مشکلات ناحیه سیری در مغز: بخشی در مغز ما به نام مرکز سیری وجود دارد که بر اساس دریافت میزان کافی غذا پیام توقف غذا خوردن را ارسال می نماید. این بخش ممکن است به صورت مادرزادی و یا بر اثر حوادث و آسیب مغزی دچار اختلال گردد.

تغذیه: بدن ما به گونه ای طراحی شده که به تمام گروه مواد مغذی در طول روز به میزان مشخصی نیاز دارد و مازاد آن را یا ذخیره و یا دفع می کند. عادات غلط غذایی می تواند برنامه ریزی بدن ما را برای حیات سالم برهم بریزد. مصرف قند یا چربی و حتی پروتئین بیش از اندازه مورد نیاز بدن ممکن است باعث شود مازاد نیاز بدن به صورت چربی ذخیره و چاقی رخ دهد. همچنین تاثیر نگهدارنده و گرایش به مصرف غذاهای آماده که اثرات منفی آن بر بدن بسیار شدید است.

عادات رفتاری: نوع بشر با پیشرفت فناوری ها جدید

رو به کم تحرکی پیش می رود. تغییر نوع و میزان فعالیت ها برای انجام یک کار مشخص موجب کاهش فعالیت بدنی و به طبع آن کاهش نیاز به انرژی مواد غذایی شده است. در حالی که مصرف مواد غذایی همچنان در یک سطح نامتناسب با میزان مورد نیاز است. مثلاً در گذشته برای تهیه ابزار کار نیاز بود ساعت ها صرف گردش در بازار و پیاده روی کنید، اما با وجود اینترنت و موتورهای جستجوی پیشرفته و دنیایی از اطلاعات و سایت های خرید آنلاین شما حتی نیاز به خروج از منزل ندارید. نظافت منزل در گذشته کاری انرژی بر بود ولی امروزه جاروبرقی ها رباتیک، دستگاه های بخارشوی و ... نیازی به صرف انرژی زیادی وجود ندارد. پس تکلیف انرژی مازادی که از مواد غذایی کسب می کنیم چه می شود؟

