

# ۵۹ اضافه وزن

در حالت طبیعی، چربی بدن بین ۱۰ تا ۲۰ درصد از وزن مردان و حدود ۲۵ درصد از وزن زنان را تشکیل می‌دهد. چنانچه چربی بدن به گونه‌ای بیش از حد افزایش یابد، سلامت شما را با خطر مواجه می‌کند، خطر بروز بیماری‌هایی مثل دیابت شیرین و فشارخون بالا بیشتر می‌کند و موجب آسیب مفصلی مثل لگن و زانو می‌شود. وزن بدن بیشتر افراد به تدریج که پیرتر می‌شوند اضافه می‌شود به طوری که در حدود سن ۵۰ سالگی به حداکثر مقدار وزن خود می‌رسند. در صورتی که وزن شما بیش از وزن سالم و مناسب با قدتان است، به مبحث «ارزیابی وزن» صفحه ۲۹ مراجعه کنید یا در صورتی که دچار چاقی شکمی هستید (دور کمر بیشتر از ۸۹ سانتی‌متر در زنان و بیش از ۱۰۲ سانتی‌متر در مردان) از این نمودار استفاده کنید. تصور بر آن است که چاقی شکمی، خطر بیشتری برای بیماری قلبی به همراه دارد تا چاقی و زیاد شدن چربی در جاهای دیگر بدن. افزایش وزن معمولاً به دلیل پرخوری است، اما گاهی ممکن است علت طبی هم داشته باشد.

## شروع

آیا در اکثر سال‌های عمر خود اضافه وزن داشته‌اید؟

بله

آیا والدین شما (یکی یا هر دو) اضافه وزن دارند؟

بله

خیر

خیر

**علت احتمالی:** احتمالاً خوردن بیش از حد، موجب اضافه وزن شما شده است.

**اقدامات لازم:** تا زمان که به وزن مطلوب خود برسید، هدفتان باید این باشد که میزان کالری روزانه‌ای که دریافت می‌کنید، کمتر از مقداری باشد که بدن، صرف سوخت و ساز می‌کند (به مبحث «چگونه با روش صحیح و سالم وزن خود را کاهش دهید» در صفحه بعد مراجعه کنید). اگر این اقدام، موفقیت‌آمیز نبود، به پزشک خود مشورت کنید.

خیر

آیا پس از ترک سیگار افزایش وزن پیدا کرده‌اید؟

بله

خیر

**علت احتمالی:** ترک سیگار (و کلاً دخانیات) اغلب موجب افزایش موقتی وزن می‌شود. با وجود این، افزایش وزن ناشی از ترک سیگار، خطر به مراتب کمتری نسبت به سیگار کشیدن برای سلامت به دنبال دارد. ممکن است این افزایش وزن تا حدودی ناشی از تغییر وضعیت شیمیایی بدن شما باشد اما احتمالاً بیشتر ناشی از این است که نسبت به قبل، وعده‌های غذایی بیشتری بین روز مصرف می‌کنید.

**اقدامات لازم:** در مورد افزایش وزنی که هفته‌های اول پس از ترک سیگار پیدا می‌کنید نگران نباشید. تا زمانی که میل شدید به کشیدن سیگار در شما از بین برود منتظر بمانید (حدود ۸ هفته) و سپس درباره رژیم‌هایی که وزن شما را کاهش دهد تصمیم بگیرید (به مبحث «چگونه با روش صحیح و سالم، وزن خود را کاهش دهید» در صفحه بعد مراجعه کنید).

خیر

آیا بعد از زایمان دچار اضافه وزن شده‌اید؟

بله

خیر

**علت احتمالی:** بارداری اغلب با افزایش وزن همراه است. معمولاً کم‌کردن این وزن بعد از زایمان مشکل است به ویژه اگر افزایش وزنتان در دوران بارداری، زیاد بوده باشد.

به نمودار ۱۴۹ مشکلات مربوط به است وزن در دوران بارداری (صفحه ۲۷۹) مراجعه کنید.

خیر

آیا هنگامی که زیر فشار و استرس خاصی بوده‌اید دچار افزایش وزن شده‌اید؟

بله

خیر

**علت احتمالی:** پرخوری در واکنش به شرایط پراسترس، از مشکلات شایع است.

**اقدامات لازم:** بکوشید از وعده‌های غذایی کم‌کالری بین روز مثل میوه‌جات تازه استفاده کنید. در صورت لزوم به تدریج رژیم‌ها را که وزنتان را کم کند در پیش بگیرید (به مبحث «چگونه با روش صحیح و سالم، وزن خود را کاهش دهید» در صفحه بعد مراجعه کنید) و پس از آن، عادات سالم غذایی را ادامه دهید. با وجود این، اگر مشکلات کنترل وزن شما ادامه یابد، لازم است اقداماتی انجام دهید تا عامل ایجادکننده استرس را حل کنید. گفتگو با پزشک در مورد این موضوع می‌تواند مفید باشد. پزشک ممکن است مورد به درمان مشکل اضطراب را توصیه کند.

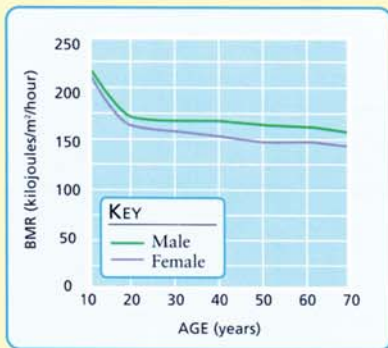
ادامه در صفحه بعد

**علت احتمالی:** استعداد و گرایش به اضافه وزن، می‌تواند خانوادگی باشد. در اغلب موارد، این استعداد حاصل عادات تغذیه‌ای ناسالم است که فرد از کودکی در خانواده فرا می‌گیرد. با وجود این، در برخی موارد استعداد ارثی هم برای اضافه وزن وجود دارد.

**اقدامات لازم:** روشی معقول برای کاهش وزن در پیش بگیرید (به مبحث «چگونه با روش صحیح و سالم وزن خود را کاهش دهید» در صفحه بعد مراجعه کنید). اگر می‌خواهید در کاهش وزن خود موفق باشید و این امر دوام داشته باشد، لازم است که عادات غذایی جدیدی را یاد بگیرید. اگر نمی‌توانید وزن خود را کم کنید یا اگر در حفظ روند کاهش وزن خود مشکل دارید، به پزشک خود مراجعه کنید.

## سن و میزان سوخت و ساز

از دوران نوجوانی به بعد، سرعت و میزان مصرف انرژی در بدن کاهش می‌یابد. این کاهش مصرف انرژی، حتی در مورد انرژی لازم برای انجام اعمال حیاتی از قبیل تنفس و گردش خون (مرسوم به میزان سوخت و ساز پایه) هم روی می‌دهد. با کاهش میزان سوخت و ساز و علاوه بر این، کاهش کلی فعالیت بدنی که انجام می‌دهید، وزنتان به تدریج افزایش می‌یابد. برای جلوگیری از افزایش وزن، لازم است که یا مصرف غذا کاهش یابد یا به مقدار فعالیت بدنی اضافه شود.



## کاهش میزان سوخت و ساز پایه

میزان سوخت و ساز پایه در مردان و زنان اندکی با هم تفاوت دارد به صورتی که معمولاً این میزان در زنان کمتر است. به مرور که افراد مسن‌تر می‌شوند میزان سوخت و ساز پایه کم می‌شود. کاهش میزان سوخت و ساز پایه در زنان قابل توجه‌تر است.

**چگونه با روشی صحیح و سالم، وزن خود را کاهش دهید؟**

محتمل ترین علت اضافه وزن، مجموعی از پرخوری و فعالیت نکردن است. بهترین روش کم کردن وزن آن است که کاهش دریافت کالری با فعالیت فیزیکی منظم همراه شود. برای کم کردن وزن خود، اهداف کوتاه مدت و واقع بینانه تعیین کنید. کم کردن وزن به مقدار حدود ۲-۴ کیلو گرم در هر ماه، معقول است. باید از برنامه های کاهش وزن سریع و گرسنگی های طولانی مدت دوری کنید.

**کاهش دریافت کالری**

بهترین رژیم غذایی کاهش دهنده وزن، نوعی است که کالری پایینی داشته اما طوری متعادل شده باشد که ارزش غذایی داشته باشد. باید بکشید دریافت روزانه کالری را ۱۰۰۰-۵۰۰ کالری کاهش دهید. پیشنهادها زیر می تواند مفید واقع شود: غذاهای چربی را کاهش دهید. به عنوان جایگزین آن می توانید از نان سبوس دار، سیب زمینی و ماکارونی یا رشته فرنگی استفاده کنید.

بهتر است که غذا را در فر بپزید یا کباب کنید تا اینکه آن را سرخ کنید. از وعده های غذایی بیش از حد بین روز پرهیز کنید. الکل مصرف نکنید. از خرید مواد غذایی در هنگامی که گرسنه هستید، اجتناب کنید.

**ورزش**

ورزش منظم برای سلامت مفید است و به کاهش وزن نیز کمک می کند. ورزش نباید طاقت فرسا باشد اما هدف باید انجام فعالیت فیزیکی برای ۵ بار در هفته و هر بار به مدت ۳۰ دقیقه باشد. طی ورزش، نه تنها کالری برای سوخت و ساز مصرف می شود بلکه میزان سوخت و ساز پایه نیز افزایش می یابد. میزان سوخت و ساز پایه، مقداری از انرژی است که بدن برای حفظ فعالیت های اساسی خود مثل تنفس و هضم غذا در هنگام استراحت، مصرف می کند. اگر میزان سوخت و ساز پایه بالا برود، مصرف کالری بیشتر می شود و اگر میزان کالری در رژیم غذایی کنترل شود، وزن کاهی می یابد



ورزش منظم

ورزش های منظم از قبیل دوچرخه سواری می تواند به کاهش وزن کمک بیشتری بکنند. هر روز زمانی را به ورزش کردن اختصاص بدهید.

**علت احتمالی:** بالا رفتن سن اغلب با افزایش وزن همراه است. افزایش وزن احتمالاً ناشی از آن است که در زمانی که بدن شما برای انجام عملکردهای پایه به انرژی کمتری نیاز دارد، فعالیت کمتری هم صورت می گیرد (به مبحث «سن و میزان سوخت و ساز» در صفحه قبل مراجعه کنید).

**اقدامات لازم:** میزان مصرف غذا را کاهش و یا میزان فعالیت فیزیکی خود را افزایش دهید تا دوباره تعادل بین دریافت و مصرف انرژی را به دست آورید (به مبحث «چگونه با روشی صحیح و سالم، وزن خود را کاهش دهید» در همین صفحه مراجعه کنید).

**علت احتمالی:** نیاز بدن به انرژی بر اساس میزان فعالیتی که در کارهای روزمره وجود دارد، متفاوت است.

**اقدامات لازم:** تنظیم مصرف غذا بر اساس شرایطی که بدن به انرژی کمتری نیاز دارد، در کاهش اضافه وزن ایجاد شده، کارساز خواهد بود. معنی این حرف آن است که باید عادت های غذایی خود را که طی سال ها کسب کرده اید، تغییر دهید؛ مدتی هم طول می کشد تا به رژیم غذایی جدید عادت کنید. همچنین باید تلاش کنید تا فعالیت های بدنی را در برنامه روزانه خود وارد کنید. این امر به حفظ سلامتی شما کمک خواهد کرد و برای کاهش وزن هم سودمند است (به مبحث «چگونه به روشی صحیح و سالم، وزن خود را کاهش دهید» مراجعه کنید).

**علت احتمالی:** ممکن است غده تیروئید شما کم کار شده باشد (هیپوتیروییدی).

**اقدامات لازم:** به پزشک خود مراجعه کنید. پزشک آزمایش خون درخواست خواهد کرد تا مقدار هورمون های تیروئید در بدن شما اندازه گیری شود. اگر تشخیص با این آزمایش تأیید شود، داروهای تیروئیدی برای شما تجویز می شوند که گاهی لازم است تا پایان عمر مصرف شوند. پزشک گاهی آزمایش خون را تکرار می کند تا مقدار داروی شما را تنظیم کند.

**علت احتمالی:** عارضه جانبی برخی از داروهای تجویز شده توسط پزشک مثل کورتیکواستروئیدها (کورتون ها) می تواند به صورت افزایش وزن باشد. با پزشک خود مراجعه کنید. قبل از مراجعه به پزشک مصرف داروهای تجویز شده را قطع نکنید.

**علت احتمالی:** الکل کالری زیادی دارد، اما هیچ گونه ارزش غذایی ندارد. احتمالاً الکل مسوول اضافه وزن شماست. اقدامات لازم: مصرف الکل را قطع کنید. اگر نمی توانید مصرف الکل را قطع کنید، به پزشک خود مراجعه کنید.

**آیا بیشتر از ۴۰ سال سن دارید؟**

**علت احتمالی:** خوردن به مقدار بیش از حد نیاز احتمالاً دلیل اضافه وزن شما است.

**اقدامات لازم:** از یک رژیم غذایی معقول برای کاهش وزن پیروی کنید. (به مبحث «چگونه با روشی صحیح و سالم، وزن خود را کاهش دهید» در همین صفحه مراجعه کنید). اگر پس از یک ماه نتوانستید وزن خود را کاهش دهید، با پزشک خود مشورت کنید.

ادامه از صفحه قبل

**آیا افزایش وزن شما به دنبال تغییر سبک زندگی از حالت فعال به حالت کم تحرک به وجود آمده است؟**

خیر

**آیا هیچ یک از علایم زیر را دارید؟**

- خستگی بیش از حد
- احساس سرمای بیش از حد
- خشکی یا زخمی پوست
- نازکی و شکنندگی مو

خیر

**آیا دارو مصرف می کنید؟**

خیر

**آیا الکل مصرف می کنید؟ (صفحه ۳۰)**

خیر

بله

خیر