

چاقی و کرونا



ویروس کرونا در جهان میلیون ها نفر را مبتلا و به کام مرگ کشانده است. به دلیل آنکه مدت زمان کمی از شیوع کرونا می گذرد، رفتار ویروس برای محققان و دانشمندان هنوز کامل مشخص نشده است. هرچند تا کنون ارتباط مستقیمی میان اضافه وزن و خطر ابتلا به کرونا اثبات نشده است، اما اضافه وزن و چاقی در افراد باعث افزایش خطر برخی بیماری ها مانند بیماری های قلبی و دیابت می شود که همین بیماری های زمینه ای نیز خطر ابتلا به کرونای شدید و جان باختن را افزایش می دهد. این بدان معناست که چاقی به صورت غیر مستقیم با ایجاد بیماری های زمینه ای می تواند خطر ابتلا به کرونای شدید را در افراد افزایش دهد. همچنین محققان معتقدند چاقی می تواند با محدود کردن توانایی ریه ها، باعث تشدید بیماری کرونا شود و از آنجا که ویروس کرونا نیز ریه را درگیر می کند، در نتیجه احتمال بیشتری دارد فرد دچار علائم شدید شود. بنابراین لازم است افراد چاق و دارای اضافه وزن مراقبت های بیشتری از خود داشته باشند و توصیه های مراجع درمانی را در راستای حفظ سلامت خود بیش از پیش به کارگیرند.

علل اضافه وزن و چاقی:



گرد آوری و تنظیم:

واحد تغذیه بیمارستان شهید انصاری رودسر

وراثت: چاقی هر دو والدین احتمال چاق شدن در فرزند را تا ۷۳ درصد و چاقی یکی از والدین احتمال چاقی فرزند را ۴۰ درصد افزایش خواهد داد.

اختلالات هورمونی: مانند کم کاری تیروئید، اختلال در غدد جنسی و هیپوفیز

فعالیت بدنی کم: کاهش فعالیت بدنی باعث تجمع بخشی از چربی دریافتی از مواد غذایی در بدن به صورت بافت چربی شده و سبب اضافه وزن و چاقی می گردد.

مشکلات روحی و روانی: فشارهای روانی، افسردگی، گوشه گیری و نبود امنیت و آرامش این مشکلات می تواند باعث پرخوری و لذت بردن از غذا خوردن شود.

عادات غذایی نامناسب: مصرف غذاهای پرکالری، غذاهای آماده، غذاهای چرب و سرخ کردنی و تنقلات کم ارزش و عدم استفاده از میوه و سبزی و لبنیات کم چرب زمینه ساز ابتلا به اضافه وزن و چاقی است.



مشکلات ناشی از چاقی:

فشارخون بالا، دیابت، بیماری های کبدی، ناراحتی های استخوانی، بروز برخی سرطان ها، عفونت های ریه، نازائی، اختلالات هورمونی، سنگ کیسه صفرا...

ارزیابی وضعیت بدن:

یکی از روشهای مهم جهت ارزیابی و پی بردن به وضعیت سلامت بدن شاخص توده بدنی می باشد و از طریق فرمول زیر به دست می آید:

وزن (کیلو گرم)

$$BMI = \frac{\text{وزن (کیلو گرم)}}{\text{مجدورقد (سانتی متر)}^2}$$

تقسیم بندی وضعیت بدن بر اساس شاخص توده بدنی:

نمایه توده بدنی	
کم وزن	< ۱۸,۵
طبیعی	۱۸,۵ - ۲۴,۹
اضافه وزن	۲۵ - ۲۹,۹
چاقی درجه ۱	۳۰ - ۳۴,۹
چاقی درجه ۲	۳۵ - ۳۹,۹
چاقی درجه ۳	> ۴۰

در بررسی های اخیر محققان نشان داده شد بیماران کمتر از ۶۰ سال با BMI بالای ۳۵، حداقل دو برابر بیشتر در مقایسه با بیماران دارای BMI نرمال، دچار علائم شدید تنفسی و ویروس کرونا شدند.

اصلاح عادات و رفتارهای تغذیه ای



- فقط در حالت نشسته و در یک مکان غذا بخورید.
- غذا خوردن را همزمان با سایر فعالیت ها مانند تماشای تلویزیون یا کتاب خواندن انجام ندهید.
- همه غذاهای تهیه شده را سر میز نگذارید بهتر است اندازه ای که می خواهید میل کنید در ظرف بکشید.
- مواد غذایی ناسالم مثل (نوشابه، چپس، پفک و...) خریداری نکنید و به منزل نیاورید.
- از میوه و سبزی تازه به عنوان میان وعده استفاده کنید.
- غذا را آهسته و با آرامش بخورید.

- وعده های اصلی غذا را حذف نکنید. زیرا ناچاراً منجر به ریزه خواری می شود.
- همیشه خرید مواد غذایی را در مواقعی که گرسنه نیستید انجام دهید.
- غذا را در ظرف کوچکتر بکشید.

توصیه های کلی در رژیم کاهش وزن

عادات غذایی خود و خانواده خود را اصلاح نمایید

- ورزش و تحرک بدنی به عنوان مهمترین فاکتور کمکی در کاهش وزن را فراموش نکنید.
- از مصرف غذاهای پرچرب خودداری کنید.
- به جای سرخ کردن از روشهای دیگر پخت غذا مانند کباب کردن، آب پز یا بخارپز کردن استفاده کنید.
- از مصرف پوست مرغ و سایر ماکیان خودداری کنید (حاوی مقدار زیادی چربی می باشد)
- مصرف چاشنی ها مثل سس مایونز، کچاپ و ... را به حداقل برسانید.
- از غذاهای فرآیند شده و آماده مثل سوسیس، کالباس، پیتزا و کنسروها کمتر استفاده کنید.
- ساعات غذا خوردن را منظم کنید.

منبع:

راهنمای رژیم درمانی / انجمن تغذیه ایران

سایت نو نور دیسک

Scient News