



مواظب باشید

چاقی ، اضافه وزن

شاخص توده بدنی (BMI)

دسته بندی	رنج BMI
لاغری شدید	کمتر از ۱۶
لاغری متوسط	۱۶ تا ۱۷
لاغری خفیف	۱۷ تا ۱۸,۵
نرمال	۱۸,۵ تا ۲۵
کافه پزشکی اضافه وزن	۲۵ تا ۳۰
چاقی کلاس ۱	۳۰ تا ۳۵
چاقی کلاس ۲	۳۵ تا ۴۰
چاقی کلاس ۳	بیشتر از ۴۰

تهیه کننده : علی راشکی قلعه نو

(کارشناس پرستاری)

تایید کننده : خانم دکتر مرجان شمس پور

(روان پزشک)

چاقی نه تنها از عوامل خطر آفرین بیماریهای قلبی - عروقی است بلکه احتمال بروز بسیاری از سرطان ها ، دیابت ، بیماری های مفاصل ، نازائی ، سنگ کلیه و صفرا ، نقرس و ... را به دنبال دارد. لازم به ذکر است که چاقی خطرناکترین نوع چاقی است اندازه دور کم بیش از 102 Cm در آقایان و 88Cm در خانم ها پرخطر محسوب می شود . باید اندازه دور کمر آقایان به کمتر از 94 Cm در خانم ها به کمتر از 80 Cm رسانده شود . تعیین چاقی براساس فرمول BMI (شاخص توده بدنی) امکان پذیر است این شاخص از طریق حاصل تقسیم وزن برمجذور قد فرد محاسبه می شود . روش های مختلفی برای تعیین BMI وجود دارد یکی دیگر از روش های معمول اندازه گیری این شاخص از طریق محاسبه در نمودار است به طوری که اگر محور افقی را وزن فرد به Kg در نظر بگیریم محور عمودی نیز براساس قد تقسیم بندی شده است . بنابراین با محاسبه نقطه مورد نظر می توان سنجید که آیا قد فرد مورد نظر در طیف مناسب قرار گرفته یا اینکه از کمبود وزن رنج می برد این شاخص ابتدا در سال 1972 در یک مجله علمی مطرح شد و پس از آن به عنوان یکی از معتبرترین مقیاس های اندازه گیری احتمال اضافه یا کمبود وزن استفاده می شود .

$$\text{وزن به کیلوگرم} \\ \text{BMI} = \frac{\text{قد} \times \text{قد (به متر)}}{\text{قد}}$$

از پیامدهای چاقی ، افزایش فشارخون ، چربی خون بالا ، دیابت نوع 2 ، اختلالات خواب و برخی انواع سرطان ها می توان اشاره کرد .

برخی محدودیت های استفاده از شاخص توده بدنی ممکن است برای ورزشکاران و افرادی که بافت ماهیچه ای محکم و متراکم دارند با ضریب خطا همراه است در مورد استفاده این شاخص برای سالمندان نیز محدودیت هایی وجود دارد . محاسبه این شاخص برای زنان باردار کاربرد ندارد .

بنابراین معطل چاقی شکم را جدی بگیریم ، زیرا علاوه براینکه عوارض بسیار زیادی به دنبال دارد باعث مرگ زودرس می شود

توصیه هایی جهت تنظیم صحیح رژیم غذایی در کاهش وزن و رسیدن به وزن متعادل

- میل وعده غذای اصلی در ساعات مشخص
- استفاده از بشقاب کوچک هنگام میل ناهار یا شام
- استفاده از سبزیجات همراه وعده های غذایی و جویدن کامل غذا
- به حداقل رساندن استفاده از مواد غذایی سرخ شده ، انواع سس ها ، ته دیگ ، انواع روغن و نوشابه های گازدار ، شکلات ، شیرینی ، بستنی
- انجام روزی 30 دقیقه فعالیت ورزشی به ویژه پیاده روی با سرعت متوسط
- هرگز بین غذا مایعات مصرف نکنید .
- روزانه 8 - 6 لیوان مایعات به ویژه آب میل کنید .
- یک ساعت بعد از پیاده روی یا فعالیت بدنی از خوردن یا آشامیدن خودداری کنید .

منبع : کتاب چاقی ، افزایش وزن و درمان آن . نویسنده علیرضا منجی . انتشارات آزاد مهر، سلیس