



چاقی، بحران جهانی سلامت و لزوم تغییر سبک زندگی و محیط برای آینده‌ای سالم‌تر

به گزارش روابط عمومی چهارم ماه مارس مصادف با ۱۴ اسفند، به عنوان "روز جهانی چاقی" نام‌گذاری شده و شعار جهانی امسال نیز "تغییر محیط؛ زندگی سالم‌تر" انتخاب شده است.

چاقی یک بحران جدی بهداشتی در سراسر جهان محسوب می شود که شیوع آن با سرعت نگران کننده ای در حال افزایش است.

طبق آمار سازمان جهانی بهداشت (WHO) در سال ۲۰۲۲، از هر ۸ نفر در جهان، یک نفر با چاقی زندگی می کرد. همچنین، از سال ۱۹۹۰ تاکنون، چاقی در بزرگسالان بیش از دو برابر و در نوجوانان چهار برابر شده است.

بر اساس همین آمار، ۳۷ میلیون کودک زیر ۵ سال، بیش از ۳۹۰ میلیون نوجوان ۵ تا ۱۹ ساله دارای اضافه وزن، و ۱۶۰ میلیون نفر در این رده سنی مبتلا به چاقی بوده اند. این ارقام نشان دهنده ی روند نگران کننده افزایش چاقی در سطح جهانی است، و کشور ما نیز از این بحران مستثنی نیست.

معاون بهداشتی دانشکده علوم پزشکی مراغه با تأکید بر اهمیت پیشگیری و کنترل چاقی اظهار داشت: چاقی دیگر تنها یک مشکل فردی نیست، بلکه یک چالش جدی برای نظام سلامت عمومی محسوب می شود. این معضل با افزایش خطر ابتلا به بیماری های مزمن مانند دیابت، بیماری های قلبی-عروقی، فشار خون بالا و برخی سرطان ها، سلامت جوامع را تهدید می کند. این بیماری ها طبق نقشه راه توسعه و تعالی شهرستان جزء اولویت های سلامتی شهرستان هستند و پیشگیری بهترین رویکرد برای جلوگیری از این بیماری ها است.

وی افزود: کاهش تحرک بدنی، افزایش مصرف غذاهای پرکالری و فرآوری شده، استرس و سبک زندگی کم تحرک از مهم ترین عوامل مؤثر در افزایش چاقی هستند. مقابله با این بحران نیازمند تغییرات بنیادین در سبک زندگی، اصلاح الگوی تغذیه و مشارکت نهادهای مختلف در برنامه ریزی های کلان است.

دکتر الهه حق گشایی با اشاره به اهمیت پیشگیری اولیه در کنترل چاقی گفت: برای مقابله با چاقی، باید از همان ابتدا عوامل مستعدکننده را کاهش دهیم و با فرهنگ سازی صحیح، از بروز اضافه وزن جلوگیری کنیم. چاقی کودکان، به ویژه در سنین پایین، می تواند تبعات گسترده ای در آینده سلامت جامعه داشته باشد. از این رو، نیازمند برنامه ریزی کلان در بالاترین سطوح سیاست گذاری و اجرایی هستیم.

وی همچنین به اقدامات معاونت بهداشتی دانشکده علوم پزشکی مراغه در زمینه کنترل و پیشگیری از چاقی اشاره کرد و گفت: این دانشکده از طریق پایگاه های سلامت و مراکز خدمات جامع سلامت، خدمات مشاوره تغذیه، برنامه های اصلاح سبک زندگی، و اطلاع رسانی عمومی در راستای آگاهی بخشی به جامعه فعالیت می کند همچنین همکاری بین بخشی و حمایت سیاست گذاران از این برنامه ها می تواند نقش بسزایی در کنترل چاقی داشته باشد.

دکتر حق گشایی ضمن تشکر از تلاش های متخصصان و کادر درمان در حوزه ارتقای سلامت عمومی گفت: روز جهانی چاقی فرصتی است تا آگاهی عمومی نسبت به خطرات این معضل افزایش یابد. با همکاری نهادهای دولتی و مردم، می توان محیطی سالم تر ایجاد کرد که از افزایش بی رویه چاقی جلوگیری کند. کوچک ترین تغییرات مثبت در سبک زندگی، تغذیه و فعالیت بدنی می تواند تأثیرات بزرگی بر سلامت فردی و اجتماعی داشته باشد.

مرادی فام، کارشناس مسئول بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشکده علوم پزشکی مراغه با اشاره به این اقدامات اظهار داشت: در سال های اخیر، برنامه های متعددی در سطح شهرستان برای کنترل چاقی و اصلاح الگوی تغذیه اجرا شده است که یکی از این برنامه ها، ارائه مشاوره های تغذیه ای در مراکز خدمات جامع سلامت و پایگاه های سلامت است که افراد می توانند از راهنمایی کارشناسان تغذیه برای بهبود رژیم غذایی خود بهره مند شوند.

وی افزود: در مدارس نیز برنامه های آموزشی ویژه ای با هدف افزایش آگاهی دانش آموزان و والدین درباره تغذیه سالم و نقش آن در پیشگیری از چاقی در حال اجراست. برگزاری کارگاه های آموزشی برای گروه های مختلف سنی، طرح کاهش مصرف قند، نمک و چربی، و همچنین تشویق به فعالیت بدنی از دیگر برنامه های مهم در سطح شهرستان است.

به گزارش روابط عمومی، توسعه فضاهای ورزشی و تشویق به فعالیت بدنی از دیگر اقداماتی است که در شهرستان مراغه برای کاهش روند چاقی در حال اجراست. برگزاری همایش های پیاده روی خانوادگی، توسعه باشگاه های ورزشی ویژه بانوان و افزایش دسترسی به امکانات ورزشی عمومی از جمله برنامه هایی است که در همکاری با سایر دستگاه های اجرایی در حال انجام است.