

فصل چهارم:

کاهش وزن



خطر بسیاری از بیماری‌ها از جمله سرطان، در افرادی که اضافه وزن دارند یا چاق هستند افزایش می‌یابد. برآورد شده که درصدی از کل موارد مرگ و میر سالیانه مرتبط با سرطان ناشی از اضافه وزن یا چاقی است. برخی از انواع سرطان رابطه تنگاتنگی با افزایش وزن بدن دارند مانند سرطان‌های پستان (در زنان یائسه)، روده بزرگ، رحم، کلیه، مری، پروستات و ریه.

همچنین اضافه وزن و چاقی با ابتلا به بسیاری از بیماری‌های دیگر مانند بیماری‌های قلبی، سکته مغزی، فشار خون بالا، کلسترول بالا، دیابت نوع دو، آرتروز، آسم، قطع تنفس (آپنه) در هنگام خواب، بیماری‌های کیسه صفرا، اختلالات قاعدگی، اختلالات روانی مثل افسردگی در ارتباط است. متأسفانه جامعه ما نیز به سمت کم تحرکی، پُرخوری و در نتیجه افزایش وزن در حال حرکت است به طوری که حدود نیمی از جمعیت مردان و زنان ایرانی اضافه وزن دارند.



نقش کاهش وزن در پیشگیری و بهبودی پس از ابتلا به سرطان

شواهد موجود حاکی از آن است که حفظ وزن مناسب بدن در پیشگیری از سرطان مهم بوده و حتی در روند بهبود بیماران مبتلا به سرطان نیز تأثیرگذار است. علاوه بر افزایش وزن در دوران بزرگسالی که با افزایش خطر سرطان مرتبط است، بالا بودن وزن به هنگام تولد نیز احتمالاً رابطه مختصری با افزایش خطر سرطان دارد. ممکن است تغییرات مکرر وزن (کاهش و افزایش وزن مکرر) رابطه‌ای با افزایش خطر بروز سرطان داشته باشد.

افزایش وزن پس از درمان سرطان نیز مهم است. در بیماران مبتلا به سرطان بهبودیافته، امکان دارد افزایش وزن باعث ایجاد بیماری‌های دیگر شود و میزان بقای مرتبط با سرطان و میزان بقای کل را کاهش دهد. علاوه بر آن، در بیماران مبتلا به سرطان که درمان شده‌اند، خطر ایجاد سرطان‌های ثانویه و بیماری‌های دیگر، مانند بیماری قلبی و دیابت بیشتر است، که این بیماری‌ها رابطه نزدیکی با اضافه وزن دارند.



مفهوم اضافه وزن

چاقی یا اضافه وزن بدان معنی است که مقدار چربی بدن نسبت به بافت کم‌چرب بدن، مانند عضلات، بسیار زیاد است. تعاریف متعددی در این زمینه وجود دارد، ولی یک تعریف علمی که مورد قبول اکثر صاحب‌نظران است، استفاده از شاخص توده بدنی (BMI) است.

BMI به این صورت محاسبه می‌شود: وزن تقسیم بر مجذور قد (یعنی قد ضربدر قد) که وزن به کیلوگرم و قد به متر در فرمول قرار داده می‌شود. برای مثال شاخص توده بدنی در یک فرد با قد ۱/۷۵ متر و وزن ۶۸ کیلوگرم عبارتست از:

$$BMI = \text{وزن} / (\text{قد} \times \text{قد}) = 68 / (1.75 \times 1.75) = 22.2$$

معمولاً BMI بین ۱۸/۵ تا ۲۴/۹ طبیعی در نظر گرفته می‌شود. میزان کمتر از ۱۸/۵ به عنوان کمبود وزن و میزان بیش از ۲۵ به عنوان اضافه وزن در نظر گرفته می‌شود. مقادیر بیش از ۳۰ به عنوان چاقی و موارد بیش از ۴۰ به عنوان چاقی بسیار شدید در نظر گرفته می‌شود.

یک شاخص دیگر برای تعریف چاقی، اندازه دور کمر است. جدول زیر، خطوط راهنمایی را برای برآورد خطر بیماری بر اساس دور کمر پیشنهاد می‌کند. یک اصل کلی وجود دارد که دور کمر بزرگتر از ۸۰ سانتی‌متر برای زنان یا ۹۴ سانتی‌متر برای مردان، ممکن است باعث افزایش خطر بیماری گردد.

جنسیت / سطح خطر	زنان	مردان
افزایش خطر	سانتی متر ۸۰ >	سانتی متر ۹۴ >
خطر بالا	سانتی متر ۸۸ >	سانتی متر ۱۰۲ >



افرادی که اندازه دور کمرشان بیشتر باشد، در معرض خطر زیادتر ابتلا به بیماری‌های مختلف، از جمله بیماری‌های قلبی عروقی و احتمالاً سرطان قرار دارند. نسبت دور کمر به دور ران (WHR) نیز برای برآورد چربی داخل شکمی به کار می‌رود و در زنان و در مردان با عوامل خطر چندین بیماری ارتباط دارد.



چرا چاقی خطر سرطان را افزایش می‌دهد؟

دلایل متعددی در این مورد مطرح شده‌اند که ذکر همه آنها در این مجموعه نمی‌گنجد. برای مثال در افراد چاق مقدار بافت چربی بیشتر است، که این بافت چربی می‌تواند هورمون‌هایی مانند انسولین یا استروژن را تولید کند و امکان دارد باعث رشد سلول‌های سرطانی شود.

شیوه‌های کاهش وزن

■ تغییر در شیوه زندگی

✓ اهداف دست‌یافتنی را برای خود تعریف کنید که منجر به محدودیت دریافت کالری و افزایش فعالیت بدنی شود.

✓ بهتر است به جای برنامه ریزی های دست‌نیافتنی، تغییرات کوچک و ادامه‌داری را در رژیم غذایی خود در نظر بگیرید. مثلاً در قدم اول، کاهش وزن به میزان ۵ تا ۱۰ درصد از وزن فعلی مناسب است و دیده شده که کاهش معنی‌داری را در عوامل خطر بیماری‌های مختلف به همراه داشته است. بعد از دستیابی به کاهش وزن اولیه، در صورت لزوم می‌توان به کاهش وزن بیشتری مبادرت کرد.

✓ اگر کالری دریافتی خود را حدود ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ کیلوکالری در روز کاهش دهید می‌توانید هفته‌ای نیم تا یک کیلوگرم وزن خود را کم کنید. برای اینکه به این هدف برسید تلاش کنید دریافت روزانه خود را ۳۵۰ کالری کم کنید و با سی دقیقه ورزش نیز، ۱۵۰ کالری دیگر بسوزانید.

✓ ورزش نه تنها به کاهش وزن کمک می‌کند بلکه کاهش وزن را به مدت بیشتری نگه می‌دارد.

✓ لازم نیست ورزش‌های سنگین انجام دهید. حتی ورزش سبک کالری‌ها را می‌سوزاند و موجب کاهش خطر بیماری می‌گردد.



■ رفتار درمانی

- ✓ تغییرات رفتاری شامل اقداماتی از جمله مدیریت استرس، شیوه های حل مسئله و حمایت اجتماعی است..
- ✓ رفتار درمانی وقتی با دیگر تلاش های کاهش وزن ترکیب شود، می تواند در کاهش وزن مفید باشد به ویژه در سال اول.
- ✓ بعضی از افراد رفتارهای غذایی ناسالم و افراطی دارند مانند بی اشتهایی عصبی و پراشتهایی روانی. برخی نیز در مورد افزایش زیاد در اندازه اندام و وزن خود نگرانند. در این افراد، رفتاردرمانی موثر است.

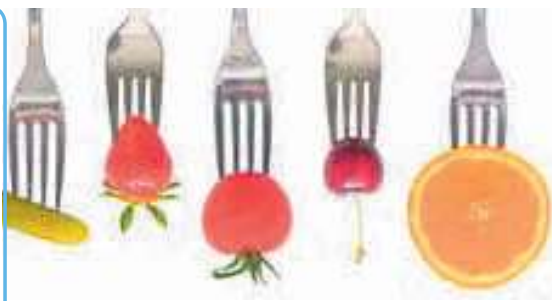
■ دارو درمانی

- ✓ درمان های دارویی فقط در برخی از موارد و آن هم اگر همراه با اصلاح شیوه زندگی مانند رژیم غذایی، افزایش فعالیت بدنی و رفتاردرمانی باشد، موثر است. اما فقط در شرایط زیر توصیه می شود:
- $BMI \geq 27$ به همراه عوامل خطر مرتبط با چاقی مانند پرفشاری خون، چربی بالا، بیماری های قلبی عروقی، دیابت نوع دو و آپنه هنگام خواب.
- $BMI \geq 30$ حتی بدون وجود عوامل خطر دیگر.
- ✓ چون این داروها می توانند سبب عوارض جانبی خطرناکی شوند، بیماران باید فقط با تجویز پزشک یا متخصص تغذیه آنها را مصرف کنند.

■ جراحی

- ✓ جراحی یک انتخاب برای بیمارانی است که چاقی شدیدی دارند و به عنوان بخشی از یک برنامه جامع زمانی استفاده می شود که همراه با رژیم غذایی، ورزش و حمایت اجتماعی باشد. جراحی همچنین می تواند در بیمارانی که درمان دارویی موفقیت آمیزی نداشته اند و شدیداً چاق هستند، مورد توجه قرار گیرد:
- $BMI \geq 35$ با وجود نشانه های بیماری چاقی
- $BMI \geq 40$ با یا بدون وجود نشانه های بیماری چاقی





توصیه‌هایی برای تغییر در شیوه زندگی

رسیدن به وزن مناسب و حفظ آن بسیار مهم است. پیش از در نظر گرفتن دیگر درمان‌های کاهش وزن، باید سبک زندگی خود را به گونه‌ای تغییر دهید که باعث کاهش مقدار

غذای مصرفی و همچنین افزایش سطح فعالیت شما گردد. با به کارگیری توصیه‌های زیر می‌توانید تا حد زیادی مشکل اضافه وزن خود را برطرف کنید:

■ غذاهای مورد علاقه تان را حذف نکنید، ولی تعادل را رعایت کنید. باور کنید طعم یک عدد شیرینی خامه‌ای با طعم یک کیلوگرم شیرینی خامه‌ای تفاوتی ندارد!

■ در طول روز مقادیر فراوانی آب یا دیگر نوشیدنی‌های فاقد کالری بنوشید. مصرف نوشیدنی‌های حاوی قند باید محدود شود.

■ برای غذای اصلی و بخصوص میان وعده‌ها، مواد خوراکی کم کالری (مانند سبزیجات، میوه و غلات با سبوس) را انتخاب کنید.

■ سرعت غذا خوردن خود را کم کنید. هر وعده خوردن شما باید حداقل ۱۵ دقیقه طول بکشد. برای رسیدن به این هدف به جای قاشق‌های معمولی، از قاشق‌های با حجم کم و یا چنگال استفاده کنید.

■ اگر در طول روز به دفعات احساس گرسنگی می‌کنید، یک راهکار مناسب کاهش میزان وعده اصلی غذا و در عوض مصرف چندین میان وعده کوچک در طول روز است. بهتر است در طول روز حداقل پنج وعده غذایی شامل سه وعده اصلی و دو میان وعده داشته باشید.

■ پروتئین خاصیت سیرکنندگی دارد لذا سعی کنید در هر وعده غذایی مقداری پروتئین (مانند سفیده تخم مرغ، ماهی، لبنیات، گوشت بدون چربی، آجیل و حبوبات) بخورید.

■ صبحانه را حذف نکنید! در حقیقت نخوردن صبحانه کمی بعدتر شما را گرسنه کرده و باعث ریزه خواری بیشتر و بدخوری در وعده ناهار و شام می‌شود. لذا برای خوردن یک صبحانه سالم وقت بگذارید. یک صبحانه کامل شامل شیر کم چرب، غلات پر فیبر و میوه است.

■ فیبر بیشتری مصرف کنید. فیبرها موادی هستند که توسط بدن انسان قابل هضم نیستند و موجب تسهیل در حرکات دودی روده کوچک خواهند شد. بهترین منابع فیبر، میوه‌ها و سبزیجات هستند. مصرف فیبر خوراکی علاوه بر کاهش احتمال بروز یبوست و همچنین سرطان‌های دستگاه گوارش، سبب پایین آوردن کلسترول بد، کاهش فشارخون و التهاب نیز می‌شود. سبوس گندم و جو به دلیل آنکه منبع غنی از فیبر خوراکی و انواع املاح معدنی و ویتامین‌هاست، خواص تغذیه‌ای فوق‌العاده‌ای دارد.

■ آهسته وزن کم کنید! بهترین راه برای کاهش وزن پایدار و بدون عارضه، کاهش وزن آهسته است. کاهش سریع و بدون قاعده وزن سبب بروز عوارضی نظیر بازگشت سریع وزن، ریزش مو و افتادگی پوست، بی حالی مفرط، کم خونی و اختلالاتی از قبیل افسردگی خواهد شد.

■ به اندازه کافی بخوابید. کمبود خواب سبب تولید بیشتر هورمون محرک اشتها و در عین حال تولید کمتر هورمون لپتین (هورمون سیری) می شود. داشتن خواب کافی به شما احساس راحتی و سیری می دهد و شما را از خوردن تنقلات غیرضروری بازمی دارد.

■ سطح فعالیت بدنی خود را افزایش دهید. هدف اکثر افراد باید این باشد که در بیشتر روزهای هفته هر روز ۳۰ تا ۶۰ دقیقه تمرین بدنی متوسط تا شدید انجام دهند. اما اگر به این اندازه هم نمی توانید ورزش کنید، باور داشته باشید که حتی افزایش اندک در میزان فعالیت بدنی فوایدی دربر دارد.

■ در مجموع با رعایت کلیه مطالب ذکر شده، افرادی که در حال حاضر اضافه وزن دارند یا چاق هستند با استفاده از تغذیه مناسب و با انجام تمرین بدنی، باید در شروع، وزن بدن خود را به میزان ۵ تا ۱۰ درصد کاهش دهند.

■ از کاهش و افزایش وزن مکرر بپرهیزید چون اندکی بر خطر سرطان تأثیر دارد.

■ مصرف مواد غذایی نشاسته ای را کم کنید و از رژیم های غذایی که از نظر میوه جات و سبزی جات تازه غنی هستند، استفاده کنید.

■ غذا را در کمال آرامش صرف کنید. در حالت استرس و اضطراب غذا نخورید.

