

کنترل وزن و اهمیت آن برای معلومین

محقق: دکتر فرهاد (همانی نیا)

عضو هیأت علمی دانشگاه گیلان

در چند سال اخیر بخش قابل ملاحظه ای از کتابها و مقاله های فیزیولوژی و تغذیه ورزشی با موضوع کنترل وزن مرتبط بوده و توجه زیادی از جانب محققین و پژوهشگران به جنبه های گوناگون این موضوع معطوف شده است. با مروری کوتاه بر همین مقاله ها و کتابها متوجه می شویم که استقبال متخصصین و پژوهشگران از چنین موضوعی بدون علت نیست و زمینه هایی دارد که هر یک از آنها محتاج بحث طولانی است.

متأسفانه در نگاه اول این طور به نظر می رسد که چاقی و اضافه وزن مربوط به کشورهای پیشرفته است، حال آنکه بنابر آمار مرکز تحقیقات قلب و عروق دانشگاه علوم پزشکی تهران حدود ۱/۴ شهروندان میانسال تهرانی دچار مشکل اضافه وزن هستند و وقتی این موضوع را در بین معلولین مورد بررسی قرار می دهیم متأسفانه باز هم به نتایجی می رسیم که باید برای سازمانهای بهداشتی و اجرایی درگیر با معلولین ناگوار باشد. به عنوان نمونه، در یک طرح پژوهشی که در دانشگاه گیلان انجام شد حدود ۳۴ درصد از مردان دانشجوی جانباز و معلول دچار چاقی بودند (یعنی بیشتر از ۳۰ درصد وزن بدن خود چربی داشتند).

در این پژوهش به بررسی شیوع چاقی در مردان دانشجوی جانباز و معلول دانشگاه گیلان پرداخته شده بود و ۱۱۲ نفر از معلولین و جانبازان (جانبازان جنگ

تحمیلی ۹۶ مورد، معلولان قطع عضو ۴ مورد، معلولان قطع نخاعی ۸ مورد، فلج مغزی ۱ مورد و نابینا ۳ مورد) با میانگین سنی $۲۴+۵$ سال به عنوان آزمودنی شرکت داشتند. میانگین وزن و قد آزمودنیها نیز به ترتیب $۸۴+۱۱$ کیلوگرم و $۱۶۶+۱۲$ سانتیمتر بود.

منظور از چاقی، چربی بیشتر از ۳۰ درصد وزن بود و برای تعیین چربی بدن از روش اندازه گیری چربی زیرپوستی با کالیبر استفاده شد. برای این کار، چربی زیرپوست نقاط سینه، شکم و ران سمت راست بدن اندازه گیری شد و سپس با بهره گیری از نمودار گرام ریون- باون و باون به درصد چربی بدن تبدیل شد.

پس از تحلیل آماری اطلاعات، مشخص شد که چربی بدن آزمودنیها $۲۳+۵$ درصد کل وزن بدن و مجموعاً حدود ۳۴ درصد از آزمودنیها دچار چاقی بودند. با ملاحظه این واقعیت که حدود $۱/۳$ از آزمودنیهای این تحقیق چاق بوده اند و از آنجایی که چاقی با برخی بیماریها ارتباط دارد، می توان این چنین نتیجه گیری کرد که چاقی به عنوان یک معضل جدی بهداشتی در جانبازان و معلولین باید مورد توجه و کنترل جدی قرار گیرد.