پیام های آموزشی بسیج ملی تغذیه

* **شیوع چاقی در کشور**

 در تمامی گروه های سنی رو به افزایش است. شیوع چاقی در زنان بیشتر از مردان است.اما شیوع اضافه وزن در مردان بیشتر از زنان است. در حال حاضر در بیشتر کشور های جهان، شیوع چاقی بیشتر از کمبود وزن است.

در سال گذشته چاقی حدود 3 میلیون نفر را در اثر بیماری های غیرواگیر ناشی از آن، به کام مرگ کشاند. اضافه وزن و چاقی زمینه ساز ایجاد بیماری هایی مانند دیابت، بیماری های قلبی، سکته و سرطان است.چاقی می تواند دلیل کاهش کیفیت زندگی و مرگ زودرس باشد.

* **از عوامل تغذیه ای موثر در چاقی:**
* مصرف زیاد قند وچربی
* مصرف محدود فیبرها (سبزیجات)
* سابقه خانوادگی
* مصرف نوشیدنی های شیرین شده
* کم تحرکی و عدم فعالیت بدنی
* بیماری ها مانند کم کاری تیروئید ها
* داروها مانند داروهای ضد افسردگی و کورتون ها
* **ترویج فعالیت بدنی در ادارات و مراکز جمعی**

ماشینی شدن زندگی و کاهش تحرک بدنی در تمامی گروه های سنی از عوامل مهم شیوع اضافه وزن و چاقی است. اختصاص دادن فضاهای ورزشی در محیط های اداری و همچنین شرایطی برای داشتن فعالیت بدنی در ساعات اداری، استفاده از پله بجای آسانسور و پیام رساندن حضوری به جای تلفنی می تواند در افزایش فعالیت بدنی کمک کننده باشد.

* **چاقی کودکان و راهکار های کنترل آن**

حدود 40 میلیون کودک زیر 5 سال دارای اضافه وزن یا چاقی هستند. استفاده از تنقلات سالم در مدارس و همچنین آموزش راه های پیشگیری از چاقی توسط مربی بهداشت و استفاده جایگزین های سالم غذایی به جای تغذیه ناسالم ، استفاده از تفریح های دارای فعالیت در آخر هفته ها به جای استفاده از تلفن همراه و تلویزیون می تواند سبب افزایش فعالیت بدنی و کنترل وزن شود.

* **چاقی جنسیت و عوامل فرهنگی**

یک ارتباط معکوس میان چاقی و وضعیت اجتماعی و فرهنگی در کشور های توسعه یافته وجود دارد در حالیکه در کشورهای درحال توسعه الگوی مشخصی وجود ندارد.

دیدگاه ها و باور های غلط در میان عموم مردم نیز باعث ایجاد الگوی تغذیه ای نامطلوب در کودکان و بزرگسالان و به دنبال آن چاقی و اضافه وزن می شود. ازجمله این باورها: هرچه نوزادان و کودکان چاق تر باشند، سالم تر هستند. همچنین این تصور که مادران باردار باید دوبرابر یا سه برابر یک فرد عادی غذا بخورند نیز از عوامل فرهنگی موثر بر چاقی است.

* **پیاده روی های خانوادگی، راهکاری برای کنترل وزن**

بهترین دستگاه لاغری کفش ورزشی است.

برای داشتن تناسب اندام هفته ای حداقل 150 دقیقه (پنج روز هر بار 30 دقیقه) فعالیت بدنی با شدت متوسط و یا 75 دقیقه (سه روز و هر بار 25 دقیقه) فعالیت بدنی با شدت بالا پیشنهاد میشود.