

گزارش جلسات برگزار شده توسط گروه‌های علمی

فرهنگستان علوم پزشکی جمهوری اسلامی ایران

گروه علمی: بالینی تاریخ برگزاری جلسه ۳۱۴: ۱۴۰۴/۲/۳۱

موضوع/ موضوعات جلسه: چاقی و سلامت ایرانیان

اعضای حاضر در جلسه (حضور، مجازی): آقای دکتر سید محمد رضا کلاتر معتمدی، آقای دکتر فریدون عزیزی، آقای دکتر مسعود پور مقدس، آقای دکتر یحیی دولتی، آقای دکتر محمد رضا رزاقی، آقای دکتر یدالله زاهدپاشا، آقای دکتر حمید سهراب پور، آقای دکتر حسن عارفی، آقای دکتر محمد صادق مسرت مشهدی، آقای دکتر خلیل انصارین، آقای دکتر احمد خالق نژاد طبری، آقای دکتر مصطفی شریفیان، آقای دکتر علی محمد ملتی، آقای دکتر امیر عباس مؤمنان، آقای دکتر محسن نوروزی‌نیا، آقای دکتر پیمان ادیبی، آقای دکتر علیرضا فیروز، آقای دکتر علیرضا کریمی‌یزدی، آقای دکتر شهرام صمدی

خلاصه موضوع/ موضوعات مطرح شده در جلسه: جلسه در ساعت ۷:۳۰ دقیقه پس از تلاوت آیاتی از قرآن شریف وارد دستور شد. موضوع چاقی و تبعات سلامتی ناشی از آن در آحاد مردم از جمله با اهمیت‌ترین مقوله در نظام ارائه خدمات سلامت می‌باشد. در این جلسه که به صورت مشترک با گروه ارتقاء سلامت فرهنگستان برگزار شد به ابعاد گوناگون تاثیر چاقی در جامعه پرداخته شد. مباحث این وینار در چهار محور الف - چاقی و غدد ب - چاقی و تغذیه ج - اپیدمیولوژی چاقی و در نهایت د - ارتقا سلامت و چاقی پرداخته شد. در بخش اول تمرکز بر بیماری‌های متابولیک در چاقی بود. براساس مطالعه طولانی‌مدت کوهورت، قند و لیپید بخشی از جمعیت، در طی بیش از ۲۰ سال مشخص شده است که تغییرات BMI در آقایان از ۲۳/۳ به ۲۷/۴ و در خانم‌ها از ۲۴.۹ به ۲۸.۴ رسیده است. این افزایش در BMI ۳۰ و بالاتر نیز مشهود است. ۳۶ درصد چاقی با تعریف دقیق در تفکیک جنس در خانم‌ها وجود دارد. چاقی شکمی؛ اندازه دور کمر برابر یا بیشتر از ۹۰cm، در جامعه افراد را مستعد به ایجاد بیماری‌های قلبی و عروقی می‌کند که این اتفاق در آقایان بیشتر از خانم‌ها است. مطالعات نشان داده‌اند که عوامل محیطی بر روی ژن‌های انسان تاثیرگذار هستند و نحوه اکسپرشن (بروز) آن‌ها را تغییر می‌دهند. این روند پس از تولد نوزاد در دوران کودکی ادامه می‌یابد و در نهایت فونوتایپ‌های مختلفی را ایجاد می‌کنند که منجر به ایجاد چاقی، بیماری‌های قلبی و عروقی، فشار خون، دیابت، سرطان و غیره می‌شود. اهمیت توجه به سلامت خانم‌ها در دوران بارداری و همچنین کودکان و نوزادان در اوایل دوران زندگی می‌تواند نقش بسزایی را در پیشگیری از چاقی ایفا کند. آموزش در دوران دبیرستان، افراد را برای سنین بالاتر و همچنین خانم‌ها را برای ورود به زندگی مشترک و دوران بارداری آگاه

می‌سازد. پیشگیری از بروز چاقی در دوران حاملگی می‌تواند به سلامت نوزاد متولد شده کمک کند و از ایجاد چاقی در دوران کودکی پیشگیری کند. اگر برای پیشگیری طولانی‌مدت برنامه‌ریزی شود، می‌بایست از ایجاد چاقی جلوگیری شود. در مورد روش‌های درمانی به مواردی همچون تغذیه، ورزش، تغییر سبک رفتاری، درمان‌های دارویی و جراحی، می‌توان اشاره کرد. برنامه‌های کاهش وزن اغلب برنامه ناموفقی بوده و یا تنها در مقطعی موثر بوده است. ورزش، رژیم‌های غذایی حدود ۵ درصد به کاهش وزن کمک می‌کند و بسیاری از داروهای موجود در بازار مصرف نیز کمتر از ۱۰ درصد بر کاهش وزن از طریق گیرنده‌های GLP و GLP1 تاثیرگذار هستند. جدیدترین داروهای مورد تایید FDA ۲۰ درصد منجر به کاهش وزن می‌شوند ولی با توجه به هزینه‌های بالا اکثر افراد جامعه قادر به تهیه و مصرف این داروها نیستند.

در بخش دوم به موضوع چاقی و تغذیه پرداخته شد. وضعیت شیوع چاقی در استان‌های کشور مورد اشاره قرار گرفت که بیشترین مربوط به استان البرز، کرمانشاه، هرمزگان، بوشهر، آذربایجان شرقی، یزد، همدان، و گیلان و کمترین میزان شیوع در استان کردستان، ایلام و چهارمحال بختیاری است. براساس مطالعات انجام شده بیشترین کالری دریافتی در جمعیت ایرانی از کربوهیدرات است. تشویق به مصرف غلات سبوس‌دار در بین نوجوانان ایرانی ضروری است و به طور کلی ترویج استفاده از غلات سبوس‌دار می‌بایست با سیاست‌های کلی بهداشتی و سلامت برای دسترسی آسان‌تر این مواد در جامعه صورت گیرد. استفاده از غذاهای حاوی فیبرهای تقویت شده نیز می‌تواند به کاهش چربی بدن و کاهش وزن کمک کند. همچنین مصرف روغن‌های مایع در پیشگیری از چاقی و عوارض حاصل از آن موثر است. این موضوع در به کارگیری از چربی‌های ترانس نیز دیده می‌شود و حذف روغن‌های هیدروژنه در طرح غذا می‌تواند کمک کننده باشد. ترغیب مردم به عدم استفاده از غذاهای آماده و فست فود و همچنین استفاده از سبزیجات و حبوبات و یا غلات کامل از دیگر روش‌های پیشگیری است. بدون شک استفاده از تخم مرغ در وعده‌های غذایی از دیگر مواردی است که به کاهش اشتها و تکمیل غذای مصرفی در هر وعده کمک می‌کند. مصرف نمک می‌بایست کاهش یابد و جایگزینی ترکیبات دیگر از جمله کلرید پتاسیم راهکاری برای این مورد است. نوشابه‌های حاوی شکر و یا ترکیبات مشابه شیرین کننده نقش مهمی را در ایجاد چاقی به ویژه در سنین نوجوانی و میانسالی بر عهده دارند و در این میان مصرف نوشیدنی‌های صنعتی و نوشابه‌های گازدار منجر به عوارض شدید می‌شوند که با سیاستگذاری‌های مناسب برای جایگزینی آن‌ها با آبمیوه‌های طبیعی قابل پیشگیری است. لبنیات نقش مهمی را برای ایجاد تعادل انرژی و چربی و همچنین کاهش اشتها و در نهایت تغییرات میکروبیوتای روده ایفا می‌کند. تمایل به مصرف پروتئین‌های گیاهی و جایگزینی آن از طریق به کارگیری حبوبات می‌تواند توده چربی بدنی را کاهش دهد. شاید از بزرگترین عوامل می‌توان به تاثیر محیط و جامعه در ایجاد چاقی اشاره کرد. تبلیغات غذاهای آماده و فست فود، افزایش مراکز عرضه، طراحی شهری نامناسب برای ورزش و حرکات

فیزیکی، عدم آگاهی کودکان و نوجوانان از عواقب چاقی، افزایش مصرف کربوهیدرات‌ها، شرایط اقتصادی که منجر به تهیه غذاهای ارزان و بی‌کیفیت و مضر می‌شود از جمله این موارد است.

در بخش سوم این وینار به موضوع اپیدمیولوژی چاقی پرداخته شد. با توجه به روند رو به رشد BMI در جهان و اینکه کشور ما نیز در این روند افزایش چاقی همسان دیگر کشورها است و به همین دلیل مرگ‌های ناشی از بیماری‌های غیر واگیردار افزایش داشته است. اگرچه چاقی در گذشته مربوط به کشورهای با درآمد بالا بوده است اما در حال حاضر در تمام کشورها گسترش نشان می‌دهد. در ایران با توجه به بررسی‌های ملی در **steps** و مطالعات دیگر همچون **caspain-IV** نشان داده شده است که آمار شیوع چاقی رو به افزایش است و در کودکان و نوجوانان افزایش اضافه وزن وجود دارد. از طرفی در مقایسه آمار جهانی نرخ چاقی بزرگسالان در ایران از میانگین جهانی فراتر رفته و کمی بالاتر از میانگین منطقه ایی در خاورمیانه و شمال آفریقا قرار گرفته است. برنامه‌های ملی برای توقف روند افزایش چاقی همچنین برنامه ایران **Echo** برای پیشگیری از چاقی کودکان از طریق مدارس و مشارکت اجتماعی و مداخله سیاسی برای برچسب گذاری محصولات و محدودیت در تبلیغات غذاهای ناسالم در عین حال استانداردسازی غذای مدارس و همکاری بین بخشی در شورای عالی سلامت و امنیت غذایی مورد توجه قرار گیرد.

در محور چهارم وینار به موضوع ارتقای سلامت و چاقی پرداخته شد. رویکردهای ارتقای سلامت برای کنترل و پیشگیری از چاقی رویکردهای چند بخشی از طریق ارتقای سلامت، تغذیه سالم، فعالیت بدنی و توانمندسازی جامعه است. راهبردهای کلیدی ارتقای سلامت برای پیشگیری از چاقی در ایران شامل: الف - ترویج رفتارهای تغذیه‌ای سالم، تامین منابع و اتخاذ سیاست‌های تغذیه مناسب پیشگیری کننده از چاقی ب- ترویج رفتاری، تامین منابع و اتخاذ سیاست‌های ترغیب به فعالیت فیزیکی ج- استراتژی‌های مرتبط با ارائه خدمات سلامت د- توانمندسازی و اجتماعی در راستای پیشگیری و کنترل چاقی. نظام سلامت با تصویب سیاستگذاری‌های پایدار مبتنی بر شواهد برای همکاری بین سازمانی برای پیشگیری‌های طولانی مدت از چاقی بعمل آورد. در این میان راه حل‌های سیاستی و حمایتی در نظام سلامت قابل اجرا است: ۱ - پرداخت هوشمندانه ماهانه برای تضمین خرید غذای سالم ۲- تصویب حداقل دستمزد و مزایای کارگران ۳- منطقه‌بندی برای فروشی غذاهای سالم ۴ - تشویق احداث فروشگاه‌های مواد غذایی در مناطق محروم ۵ - محدودسازی فروشندگان غذاهای ناسالم ۶ - مالیات بر محصولات و غذاهای ناسالم. به هر حال با استفاده از برنامه‌های کشوری می‌توان در پیشگیری چاقی در جامعه از طریق مداخلات چند محوری تاثیر بسزایی را ایجاد کرد همانند مداخلات مرتبط با ارائه خدمات بهداشتی، مداخلات شناختی رفتاری و اجتماعی، استفاده از مداخلات چند بعدی و منطبق با شرایط محلی و در نهایت استفاده از رویکردهای جامع و پایدار

رئوس نتایج مذاکرات در جلسه:

- ۱- عوامل محیطی بر روی ژن های انسان تاثیر گذار است و نوزاد چاق را به همراه دارد.
- ۲- برنامه های کاهش وزن اغلب نا موفق و مقطعی است. ورزش و رژیم های غذایی حدود ۵٪ به کاهش وزن کمک می کنند و بسیاری از داروها کمتر از ده درصد موفق هستند.
- ۳- توزیع نا مناسب چاقی در کشور بطوریکه در استانهای البرز، کرمانشاه - هرمزگان، بوشهر - آذربایجان شرقی - یزد، همدان، چاقی بیشتر مشاهده می شود که برنامه ریزی جدی تر در این استانها مطرح است.
- ۴- تشویق به استفاده از غلات سبوس دار و حذف روغن مایع و حذف روغن های هیدروژنه و غذاهای آماده و فست فود و نوشابه ها و ترغیب به استفاده از لبنیات و تخم مرغ و پروتئین های گیاهی مانند حبوبات مفید است.
- ۵- نقش مدارس و آموزش و پرورش در پیشگیری مهم است و راهبردهای ارتقای سلامت برای پیشگیری از چاقی شامل ترویج رفتارهای تغذیه ای سالم و هدفمند کردن یارانه ها بصورت هوشمند و تعیین و اعمال عوارض و مالیات بر مواد و محصولات زیان آور سلامت در بودجه سالانه کشور ذیل وزارت بهداشت توصیه می شود.

توصیه های مطرح شده برای پیگیری: هر دو گروه فرهنگستان با پیگیری معاونت بهداشت، وزارت بهداشت و صدا سیما در جهت اعمال تغییر رفتار و سبک زندگی مناسب و سالم تلاش نمایند و وزارت بهداشت پیشنهاد لازم در قانون بودجه سالانه در اعمال جرائم ویژه به مواد محصولات زیان آور سلامت اقدام جدی نمایند.

سایر موارد مهم: چاقی یک موضوع چند محوری و متاثر از عوامل اجتماعی و اقتصادی و فرهنگی متعدد است که سطح سواد سلامت مردم و پیگیری جدی آن توسط تولیت نظام سلامت از اقدامات مهم است.

نکته: گزارش جلسات علمی باید کوتاه (حداکثر یک صفحه)، شفاف، کامل و جالب باشد.

لطفا توضیحات بیشتر در پشت صفحه درج شود.