

تا سال ۲۰۵۰ حدود ۳٫۸ میلیارد نفر در جهان چاق خواهند بود

# زندگی صنعتی بلای جان سلامت شهروندان

**[شهروند]** بر اساس آخرین آمار و گزارش‌ها، روند افزایش چاقی در ایران طی دودهه اخیر نگران‌کننده بوده و با شتاب قابل توجهی در حال گسترش است. طبق داده‌های موجود شیوع چاقی در بزرگسالان از ۱۵٪ در سال ۲۰۰۰ به بیش از ۳۰٪ در سال ۲۰۲۵ رسیده است. این در حالی است که ۶۰٪ جمعیت بزرگسال ایران (۲۵ تا ۶۴ سال) هم‌اکنون دچار اضافه وزن یا چاقی هستند. یکی از دلایل افزایش روند چاقی در ایران به تغییر الگوی تغذیه برمی‌گردد. به عنوان نمونه مصرف سرانه روغن از ۱۲ کیلوگرم (۱۳۷۰) به ۲۴ کیلوگرم (۱۴۰۲) افزایش یافته یا مصرف نوشیدنی‌های شیرین ۴۰٪ بیشتر از استانداردهای جهانی است. هرچند سبک زندگی کم‌تحرک هم یکی از عوامل تأثیرگذار در این روند افزایشی بوده است. طبق آمارها ۴۵٪ ایرانیان فعالیت بدنی ناکافی دارند و میانگین زمان استفاده از صفحه نمایش ۷ ساعت/روز در نوجوانان است.



غذاهای حاوی کالری بالا، چربی‌های اشباع و قند افزوده هستند که به تجمع چربی در بدن منجر می‌شوند.، بنابراینظر باقاری کاهش مصرف میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل نیز به عدم تعادل انرژی کمک می‌کند. او بیان می‌کند: «سرانه مصرف میوه و سبزیجات در ایران کمتر از استانداردهای جهانی است، در حالی که مصرف نان‌های سفید و برنج افزایش یافته است.» این کارشناس تغذیه اظهار می‌کند: «گسترش شهرنشینی و مشاغل اداری، زمان فعالیت بدنی روزانه را کاهش داده است.» باقاری تأکید می‌کند: «رشد شهرنشینی بدون برنامه‌ریزی زیرساختی مناسب (مانند پیاده‌راه‌ها یا مسیرهای دوچرخه‌سواری) منجر به کاهش فعالیت بدنی روزمره شده است.» او ادامه می‌دهد: «استفاده از خودرو به جای پیاده‌روی و افزایش ساعت‌های استفاده از صفحه نمایش (موبایل، کامپیوتر) از عوامل اصلی هستند. تنها ۲۰٪ از سفرهای درون شهری در کلانشهرهایی مانند تهران با پیاده‌روی انجام می‌شود که نشان‌دهنده وابستگی شدید به خودرو است.» بنابراین گفته‌های باقاری در مناطق محروم، دسترسی به غذاهای سالم محدودتر است، در حالی که غذاهای پرکالری ارزان‌تر و در دسترس‌تر هستند، بنابراین، این نابرابری، چاقی را در گروه‌های کم‌درآمد تشدید می‌کند.

### آموزش عمومی وطراحی فضاهای شهری برای تشویق به پیاده روی راهکار برون رفت از این چالش

بنابر نظر این کارشناس تغذیه سیاست‌های ناکارآمد دولتی مانند تبلیغات گسترده محصولات ناسالم (به‌ویژه برای کودکان) و نبود قوانین سختگیرانه برای برچسب‌گذاری مواد غذایی، انتخاب‌های سالم را دشوار می‌کند. البته کارشناسان پیشنهاد می‌کنند مالیات بر نوشیدنی‌های قندی و یارانه به محصولات سالم می‌تواند مؤثر باشد. باقاری عنوان می‌کند: «برای کاهش روند چاقی نیازمند فرهنگسازی و از بین بردن باورهای اشتباه هستیم.» هرچند در برخی فرهنگ‌ها، چاقی نشانه رفاه تلقی می‌شود، در حالی که لاغری با بیماری مرتبط دانسته می‌شود. این باورها تغییر الگوی تغذیه را راند می‌کند. او خاطرنشان می‌کند: «آموزش عمومی درباره تغذیه متعادل از طریق رسانه‌ها و مدارس، طراحی فضاهای شهری برای تشویق به پیاده‌روی و ورزش و اصلاح سیاست‌های کشاورزی برای افزایش تولید مواد غذایی سالم می‌تواند راهکاری برای کاهش روند چاقی در جوامع امروز باشد.»

### سالانه ۱۵۰ هزار میلیارد تومان هزینه بیماری‌های مرتبط با چاقی است

بر اساس آخرین گزارش‌های منتشرشده، هزینه‌های اقتصادی ناشی از چاقی در ایران رقمی قابل توجه را تشکیل می‌دهد و تأثیر عمیقی بر سیستم بهداشتی و اقتصادی کشور گذاشته است. طبق این گزارش‌ها سالانه حدود ۲٫۵ تا ۳ درصد از تولید ناخالص داخلی (معادل ۱۵۰ هزار میلیارد تومان در سال ۱۴۰۳) صرف درمان بیماری‌های مرتبط با چاقی می‌شود. البته ۴۰٪ این هزینه‌ها مربوط به درمان دیابت نوع ۲ و ۳۰٪ برای بیماری‌های قلبی-عروقی است. هرچند کاهش بهره‌وری نیروی کار به دلیل ناتوانی‌های ناشی از چاقی سالانه ۱۲ هزار میلیارد تومان است و هزینه‌های مراقبت از بیماران مبتلا به عوارض چاقی ۷٪ از بودجه سلامت کشور را شامل می‌شود.



۲. فشار خون بالا، بیماری قلبی و سرطان را در سنین پایین‌تر افزایش می‌دهد. نویسندگان این مطالعه می‌گویند: «بیشترین تعداد مرگ و میرهای زودرس ناشی از BMI (شاخص توده بدنی) بالا در کشورهای با درآمد پایین و متوسط رو به بالاست که نشان‌دهنده محدودیت دسترسی به خدماتی درمانی است. «یوهانا رالستون»، مدیر اجرایی مجمع جهانی چاقی در این باره می‌گوید: «چاقی اثرات قابل توجهی بر سلامتی، اقتصاد و اجتماع دارد که احتمالاً برای کشورهایی که منابع کمتری دارند، چالش برانگیزتر خواهد بود.»

### شهرنشینی و غذاهای پرکالری ارزان قیمت تأثیرگذار بودند

محمدمهدی باقاری، کارشناس تغذیه به «شهروند» می‌گوید: «مصرف غذاهای فراوری شده، فست‌فودها و نوشیدنی‌های شیرین به دلیل دسترسی آسان و قیمت پایین افزایش یافته است. این

### تا ۲۰۵۰ حدود ۳٫۸ میلیارد نفر در جهان به چاقی مبتلا خواهند بود

براساس نتایج یک تحقیق تا چنددهه آینده جمعیت عظیمی از افراد بزرگسال در دنیا با چاقی یا اضافه‌وزن دست به گریبان هستند. یک پژوهش جهانی هشدار داده که چاقی در حال تبدیل شدن به یک بحران جدی است.

در پژوهشی که در لانست منتشر شده با بررسی داده‌های ۲۰۴ کشور، چاقی یکی از چالش‌های جدی سلامت در قرن ۲۱ معرفی شده است. بر اساس یافته‌های این پژوهش، در سال ۱۹۹۰ تعداد افراد دارای اضافه‌وزن یا چاق ۹۲۹ میلیون نفر بود، اما این رقم در سال ۲۰۲۱ به ۲٫۶ میلیارد نفر افزایش یافته است. در صورت ادامه این روند، محققان پیش‌بینی می‌کنند تا ۲۰۵۰ تعداد افراد چاق در جهان به ۳٫۸ میلیارد نفر برسد که معادل ۶۰ درصد از جمعیت بزرگسالان خواهد بود، البته یک سوم کودکان با مشکل چاقی یا اضافه‌وزن روبه‌رو خواهند شد.

### در سال ۲۰۵۰ یک چهارم افراد چاق جهان بالای ۶۵ سال سن خواهند داشت

البته پژوهشگران هشدار داده‌اند که سیستم‌های بهداشتی جهان تحت فشار شدید قرار خواهند گرفت، زیرا انتظار می‌رود تا سال ۲۰۵۰، حدود یک چهارم از افراد چاق جهان بالای ۶۵ سال سن داشته باشند.

درواقع بر اساس این تحقیق، بیش از نیمی از بزرگسالان چاق یا دارای اضافه‌وزن در جهان در تنها ۸ کشور چین، هند، ایالات متحده، برزیل، روسیه، مکزیک، اندونزی و مصر زندگی می‌کنند؛ چین (۴۰۲ میلیون)، هند (۱۸۰ میلیون)، ایالات متحده (۱۷۲ میلیون)، برزیل (۸۸ میلیون)، روسیه (۷۱ میلیون)، مکزیک (۵۸ میلیون)، اندونزی (۵۲ میلیون) و مصر (۴۱ میلیون).

### در حال حاضر ۲۰۱۱ میلیارد بزرگسال ۲۵ ساله چاق هستند

این گزارش تأکید می‌کند این روند «تهدیدی بی‌نظیر از مرگ زودهنگام، بیماری و فشار زیادی بر سیستم‌های مراقبت‌های بهداشتی ایجاد می‌کند.» بر اساس تحلیل منتشرشده در مجله علمی و پزشکی لسنت تا کلامی‌های جهانی در واکنش به بحران رو به رشد چاقی در سه دهه گذشته منجر به افزایش خیره‌کننده در تعداد مبتلایان شده است.

این مطالعه نشان می‌دهد در حال حاضر ۲۰۱۱ میلیارد بزرگسال ۲۵ ساله یا بالاتر و ۴۹۳ میلیون کودک و جوان پنج تا ۲۴ ساله دارای اضافه وزن یا چاق هستند. این رقم در سال ۱۹۹۰ به ترتیب ۷۳۱ و ۱۹۸ میلیون بود. این گزارش می‌گوید بدون اصلاحات و اقدام فوری در سیاستگذاری، پیش‌بینی می‌شود بیش از نیمی از افراد ۲۵ سال یا بالاتر در سراسر جهان (۳۰۸ میلیارد) و حدود یک سوم کل کودکان و جوانان (۷۴۶ میلیون) تا سال ۲۰۵۰ یا چاق خواهند بود یا به میزان بالایی اضافه وزن خواهند داشت.

### کودکان در همه جاسریع تر از نسل های قبلی وزن اضافه می‌کنند

جسیکا کر، عضو موسسه پژوهشی کودکان مرداک در استرالیا، تأکید کرده برای کنترل این وضعیت، تعهدات قوی‌تری لازم است. او می‌گوید: «سیاست‌های پیشگیرانه باید بر بهبود کیفیت تغذیه، افزایش فعالیت بدنی و بهبود شرایط زندگی متمرکز کنند و تغییر در رژیم‌های غذایی از اهمیت زیادی برخوردار است.» البته متخصصان هشدار دادند کودکان در همه جاسریع‌تر از نسل‌های قبلی وزن اضافه می‌کنند و چاقی زودتر اتفاق می‌افتد و خطر ابتلا به دیابت نوع

رشد شهرنشینی بدون

برنامه‌ریزی زیرساختی

مناسب (مانند

پیاده‌راه‌ها یا مسیرهای

دوچرخه‌سواری) منجر

به کاهش فعالیت بدنی

روزمره شده است.

استفاده از خودرو

به جای پیاده‌روی و

افزایش ساعت‌های

استفاده از صفحه

نمایش (موبایل،

کامپیوتر) از عوامل

اصلی هستند. تنها ۲۰٪

از سفرهای درون شهری

در کلانشهرهایی مانند

تهران با پیاده‌روی

انجام می‌شود که

نشان‌دهنده وابستگی

شدید به خودرو است

## خبر اخبار روز

### تعطیلی زودهنگام مدارس تخلف است

علی فرهادی، سخنگوی وزارت آموزش و پرورش اعلام کرد: «تعطیلی زودهنگام مدارس تخلف است.» فرهادی گفت: «هر روز تعطیلی مدارس بیش از هزار میلیارد تومان بار مالی ایجاد می‌کند و عملاً هزینه مالی از بین رفته شده است.» او افزود: «ما مخالف هرگونه تعطیلی مدارس هستیم و تا روزی که به صورت قانونی مدارس باز هستند خدمت دانش‌آموزان حضور داریم.» سخنگوی وزارت آموزش و پرورش خاطر نشان کرد: «از خانواده دانش‌آموزان تقاضا داریم که به نظام تعلیم و تربیت کمک کنند تا زمان تعلیم و آموزش کم نشود، چراکه با کاهش زمان آموزش متضرر اصلی دانش‌آموزان هستند.» /مهر

### پرداخت ارز همراه به زائران زمینی عتبات به تصویب شورای عالی حج رسید

علیرضا بیات، رئیس سازمان حج و زیارت از موافقت بانک مرکزی جهت پرداخت ارز همراه به زائران زمینی عتبات عالیات خبر داد. بیات گفت: «این موضوع به تصویب شورای عالی حج رسید.» /مهر

## سی تی اسکن درختان ولیعصر

احسان صفایی، معاون خدمات شهری شهرداری منطقه یک تهران از واکاری ۱۰۰ اصله درخت در خیابان ولیعصر حدفاصل پارک وی تا میدان تجریش خبر داد. صفایی گفت: «توموگرافی درختان این محور نشان داده که ۵۵ درصد از درختان نیازمند درمان هستند.» معاون خدمات شهری شهرداری منطقه یک تهران با اشاره به پرونده خشک‌کردن عمدی ۱۳ درخت از درختان ولیعصر مقابل یک ملک تجاری خاطر نشان کرد: «مبلغ جرمیه به روز شده به حدود ۱۷۰ میلیارد تومان رسید.» /ایسنا

## درخواست اهدای خون از تهرانی‌ها

سید منتظر شبر، مدیرکل انتقال خون استان تهران با ابراز نگرانی از ادامه روند کاهش مراجعه تهرانی‌ها برای اهدای خون گفت: «میزان مراجعه برای اهدای خون کاهش یافته و روزانه حدود ۷۰۰ واحد خون اهدا می‌شود.» شبر ادامه داد: «کاهش مراجعه برای اهدای خون از ماه‌های گذشته آغاز شده و همچنان ادامه دارد. متأسفانه کاهش مراجعه طی هفته پیش نسبت به هفته‌های گذشته افزایش یافته به نحوی که حدود ۱۱۰۰ واحد خون اهدا می‌شد اما این میزان به ۷۰۰ واحد رسید. اگرچه میزان مراجعه بسیار کم شده اما نیاز مراکز درمانی مانند گذشته است و روزانه ۱۵۰۰ واحد خونی در مراکز درمانی توزیع می‌کنیم.» /ایسنا

## تنها ۴۶ درصد کودکان ۴ تا ۶ ساله کودکان می‌روند

حمیدرضا شیخ‌الاسلام، رئیس سازمان تعلیم و تربیت کودک با بیان اینکه از جامعه آماری ۴ تا ۶ سال تعداد ۴۶ درصد به کودکان می‌آیند، گفت: «تلاش می‌شود برای سال آینده این آمار از طریق تحت پوشش قرار دادن مناطق محروم، فرهنگ سازی در سطح جامعه و مدیریت فضاها به گونه‌ای که دسترسی آسان‌تر صورت گیرد، افزایش یابد.» /ایسنا

## نگاه

## رکورد مزاحمت‌های تلفنی اورژانس تهران شکست

محمد اسماعیل توکلی، رئیس سازمان اورژانس استان تهران گفت: «در هفته گذشته ۷۱ هزار و ۲۲۵ تماس با مرکز دیسپچ اورژانس استان تهران برقرار شد که از این تعداد ۱۰ هزار و ۶۲۲ تماس (معادل ۱۴۰۹ درصد کل تماس‌ها) مزاحمت تلفنی بوده است.» توکلی ادامه داد: «از ۱۱ تا ۱۷ اسفندماه در مجموع ۲۴ هزار و ۷۱۹ تماس در مرکز ارتباطات ۱۱۵ اورژانس استان تهران (دیسپچ) ثبت شد که در پی این مأموریت‌ها ۵۷۱۰ مورد به مراکز درمانی انتقال یافتند و ۱۱ هزار و ۷۲۳ مورد نیز در محل از خدمات اورژانس استفاده کردند.» او اظهار کرد: «از مجموع مأموریت‌های ثبت شده طی هفته گذشته، ۳۵۸۸ مورد حوادث ترافیکی (۱۴۰۵ درصد از کل ماموریت‌ها) و ۲۱ هزار و ۱۳۱ مورد (معادل ۸۵٫۵ درصد از کل ماموریت‌ها) حوادث غیر ترافیکی بوده است.» رئیس سازمان اورژانس استان تهران بیان کرد: «اورژانس هوایی ۸ سورتی پرواز داشته است که در پی آن ۵ مصدوم به مراکز درمانی انتقال یافته‌اند.» البته پیش از این به‌طور هفتگی حدود ۴ درصد از تماس‌های ثبت شده در مرکز ارتباطات ۱۱۵ اورژانس تهران مربوط به مزاحمت‌های تلفنی بود که این آمار در هفته گذشته به ۱۴٫۹ درصد کل تماس‌ها رسیده است، بیشترین آمار ثبت مزاحمت‌ها در سال جاری مربوط به ۱۳ بهمن ماه و معادل ۹۴۰۶ مورد تماس بوده است بنابراین رکورد جدیدی در تعداد مزاحمت‌های تلفنی در دیسپچ اورژانس تهران ثبت شده است.

## اضافه شدن ۴۰۰ موتورسیکلت به پلیس ۱۱۰ تهران

سردار عباسعلی محمدیان، فرمانده انتظامی تهران بزرگ از الحاق ۴۰۰ دستگاه موتورسیکلت به ناوگان گشت انتظامی تهران بزرگ خبر داد. محمدیان گفت: «در ماه‌های اخیر، حجم تماس‌های برقرار شده با مرکز فوریت‌های پلیسی ۱۱۰ افزایش چشمگیری داشته، به‌طوری‌که از ۳۷ هزار تماس روزانه در برخی روزها به ۵۳ هزار تماس رسیده‌ایم که نشان‌دهنده رشد ۴۰ درصدی است.» او ادامه داد: «البته بخشی از این تماس‌ها مربوط به مزاحمت‌های شهری مانند سد معبر، پارک دوپل و سایر تخلفات رانندگی است.» فرمانده انتظامی تهران بزرگ تأکید کرد: «برای تقویت یگان فوریت‌های ۱۱۰ و افزایش سرعت حضور در صحنه، ۴۰۰ دستگاه موتورسیکلت به ناوگان گشت پلیس ۱۱۰ اضافه شده است. این اقدام باعث می‌شود نیروهای پلیس سریع‌تر در محل حاضر شده، فرصت کافی برای بررسی صحنه و تهیه گزارش داشته باشند و در نتیجه، شهروندان کمتر در انتظار بمانند.» رئیس پلیس پایتخت در خصوص زمان رسیدن گشت‌های پلیس به محل وقوع جرم نیز گفت: «هدف ما این نیست که حتماً در یک زمان مشخص، مانند یک دقیقه پس از تماس، در صحنه حاضر شویم. بلکه هدف اصلی، اثربخشی و کارایی حضور پلیس است.» او ابراز امیدواری کرد این اقدام موجب افزایش رضایتمندی شهروندان و بهبود امنیت در سطح پایتخت شود.

