**چاقی عامل 30 درصد بروز دیابت در ایرانی ها**

**تهران - ایرنا - رئیس مرکز تحقیقات و پیشگیری از بیماری های متابولیک پژوهشکده غدد درون ریز و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، چاقی را مهمترین عامل بروز دیابت خواند و گفت: اضافه وزن و چاقی عامل 30 درصدی بروز دیابت در مردان و زنان ایرانی است.**

دکتر فرزاد حدائق روز شنبه در گفت و گو با خبرنگار علمی ایرنا بر لزوم کنترل وزن تاکید کرد و افزود: با کاهش روند چاقی در کشور، حدود 30 درصد از آمار ابتلا به بیماری دیابت کاسته می شود.
وی گفت:هرچند مهمترین عامل بروز دیابت در ایران چاقی است اما علل دیگری مانند کم تحرکی،افزایش دریافت کالری غذایی، افزیش چربی خون به ویژه تری گلیسرید و فشارخون در بروز بیماری نقش مهمی دارند؛اگر بخواهیم روند دیابت را کنترل کنیم باید اقدامات مناسب برای کنترل فشار خون ، چاقی ، چربی خون و فعالیت فیزیکی انجام شود.
رئیس مرکز تحقیقات و پیشگیری از بیماری های متابولیک پژوهشکده غدد درون ریز و متابولیسم افزود:اگر دیابت زود تشخیص داده شود و اقدامات موثری در جهت اصلاح شیوه زندگی، تغذیه و فعالیت بدنی انجام گیرد، دیابت بهبود پیدا می کند.
حدائق گفت: در مطالعه قند و لیپید تهران نیز نشان داده شد که با آموزش در تغییر رژیم غذایی و فعالیت فیزیکی می توان روند روبه رشد دیابت در کشور را کاهش داد.

\*\* اثر داروها برای درمان دیابت، گذرا و کوتاه مدت است
حدائق بر لزوم توجه بیشتر به تحرک بدنی و تغییر رژیم غذایی برای کاهش دیابت تاکید کرد و گفت: باید سرمایه گذاری بیشتری در این زمینه ها انجام گیرد نه اینکه با داروهای جدید جلوی پیشرفت دیابت گرفته شود، زیرا اثر داروها گذرا و کوتاه مدت است و داروها اثر طولانی مدتی در این زمینه ندارند.
رئیس مرکز تحقیقات و پیشگیری از بیماری های متابولیک پژوهشکده غدد درون ریز و متابولیسم افزود: روش های مختلفی از جمله دارو درمانی برای کاهش دیابت توصیه شده است ولی هیچ کدام اثر مداومی نداشته و چیزی که توانسته اثر بر کاهش دیابت تاثیر داشته باشد، تغییر شیوه زندگی است.
وی ادامه داد که در واقع مداخلات ما باید چند جانبه باشد و فکر نکنیم که فقط با کنترل وزن می توانیم به هدف می رسیم، بلکه با مداخلات هم جانبه بر عوامل تغذیه ای، فعالیت بدنی می توان به موفقیت و اثر مداوم دست یافت.
حدائق افزود: در گذشته می گفتند که دیابت درمان ندارد و فرد دیابتی تا آخر عمر باید دارو مصرف کند اما امروزه به دنبال درمان دیابت هستند. اگر دیابت در مراحل اولیه تشخیص داده شود و فرد عادت غذایی خود را اصلاح کند تا حد زیادی این بیماری کنترل می شود.

\*\* دیابت در دنیا روبه افزایش است
وی با اشاره به اینکه دیابت در دنیا رو به افزایش است، گفت: براساس گزارشات در سال 2017 میلادی از 11 نفر یک نفر دیابت دارند و تا 2045 میلادی به ازای هر 10 نفر یک نفر می رسد که این موضوع نشان دهنده روند شیوع بسیار بالای دیابت در دنیا است.
حدائق با بیان اینکه حدود 11 درصد ایرانی ها دچار دیابت هستند گفت: در مناطق شهری نسبت به مناطق روستایی، شیوع بیماری دیابت بالاتر است.
دکتر رضا ملک ‌زاده معاون تحقیقات و فناوری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی پیشتر با اشاره به اینکه شیوع اضافه وزن و چاقی در 73 کشور جهان از سال 1980 تا 2015 دو برابر شده گفته بود که در ایران 29 میلیون نفر دچار اضافه وزن و چاقی هستند که مرگ های ناشی از چاقی در کشور هم دو برابر گزارش شده است.
استاد ممتاز دانشگاه علوم پزشکی تهران با استناد به نتایج مطالعه جهانی «میزان شیوع و عواقب اضافه وزن و چاقی در کشورهای مختلف»، تصریح کرده که در سال 1980 (1359)، تعداد افراد چاق در ایران، معادل 2 میلیون نفر بوده که به 11 میلیون نفر در سال 2015 (1394) رسیده و 5.5 برابر افزایش یافته است. همچنین تعداد افراد دچار اضافه وزن در ایران، طی همین دوره، از 5 میلیون نفر به 18 میلیون نفر افزایش یافته و بیش از 3.5 برابر شده است.
شاخص توده بدنی (BMI) مهمترین فاکتور در تعیین وزن نرمال، اضافه وزن و چاقی است. شاخص توده بدنی با تقسیم وزن (به کیلوگرم) بر توان دوم قد (به متر) به دست می آید. شاخص توده بدنی کمتر از 18.5، نشان دهنده کم وزنی غیر طبیعی است. اگر عدد بدست آمده بین 18.5 تا 24.9 باشد، یعنی وزن فرد طبیعی است. عدد بزرگتر و مساوی 25، نشان دهنده اضافه وزن است. عدد 30 به بالا نشان دهنده چاقی است، که به ترتیب به چاقی درجه یک (بین 30 تا 34.9)، چاقی درجه دو (بین 35 تا 39.9) و چاقی درجه سه (40 به بالا) تقسیم بندی می شود.