

محیط‌های غذایی Obesogenic وسایست‌های مبتنی بر جامعه برای اصلاح آنها

 200 m 

 197 m 

علی میلانی

کاندید دکتری تخصصی سیاست‌های غذا و تغذیه

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی

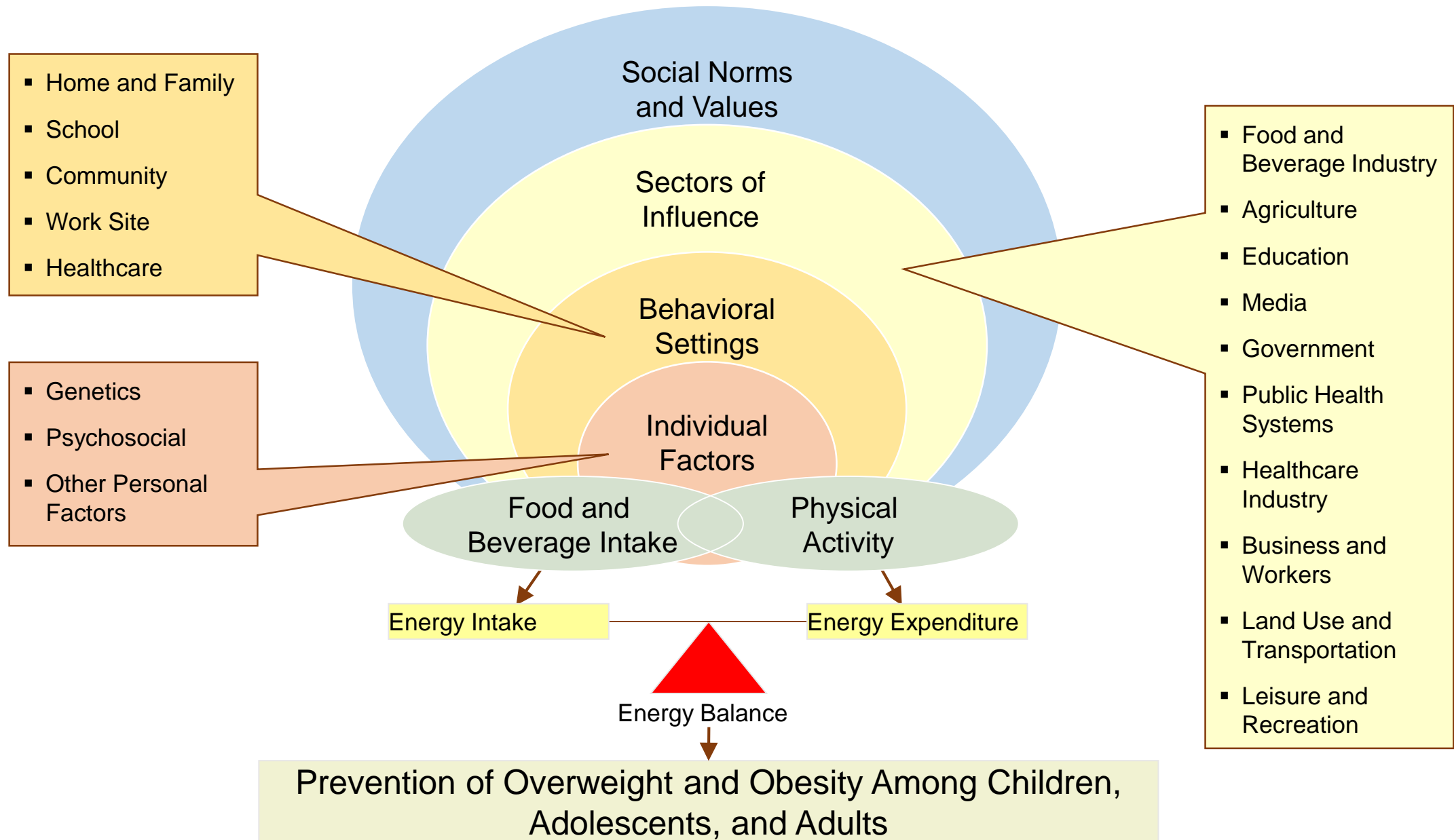
محیط‌های غذایی چاق کننده

محیط‌های غذایی چاق کننده به محیط‌هایی گفته می‌شود که با ساز و کارهای مختلف منجر به افزایش وزن و چاقی در افراد می‌شوند.

در این محیط‌ها به دلیل عواملی مانند فراهم نبودن امکان **فعالیت فیزیکی**، **دسترسی** به مواد غذایی با **کالری** بالا، متناسب نبودن **الگوی وزن رایج** با استانداردهای سلامت، گستردگی **تبلیغات** مواد غذایی پرکالری و **محرومیت اجتماعی و اقتصادی**، امکان ابتلا به اضافه وزن و چاقی افزایش می‌یابد.



چارچوب اکولوژیک عوامل اثرگذار وضعیت وزن

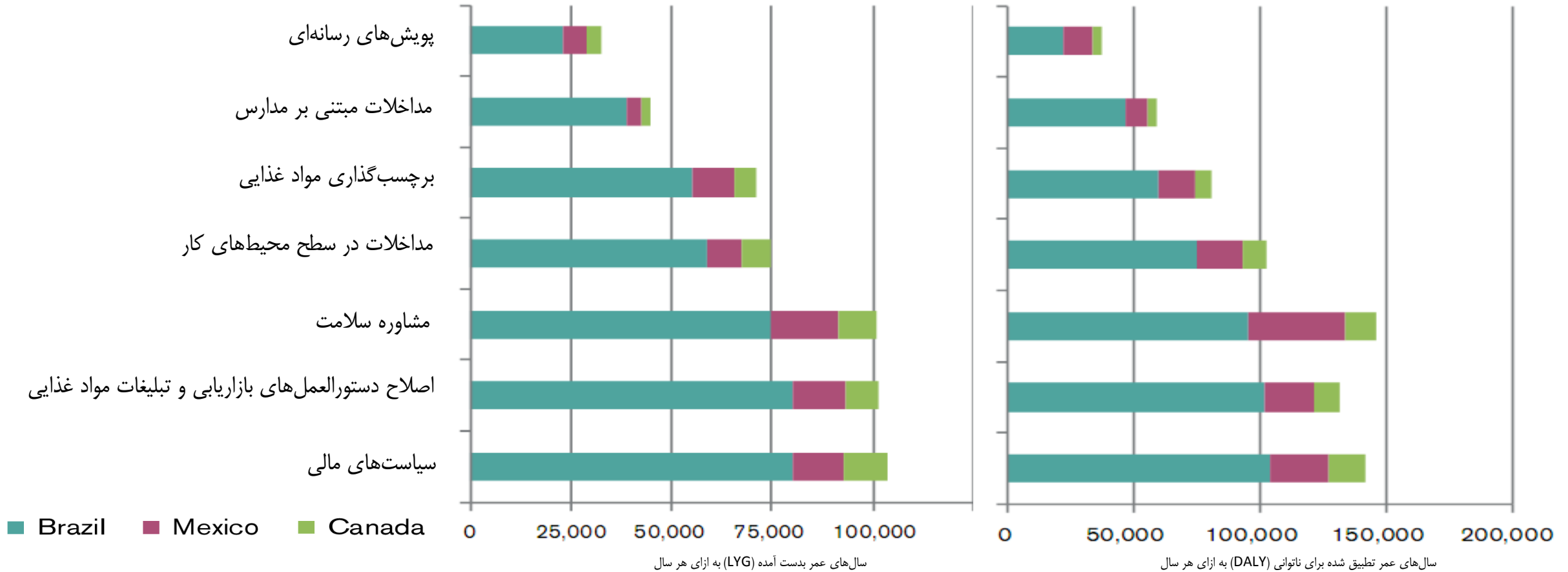


محیط‌های غذایی چاق‌کننده

دسترسی به تسهیلات و امکانات انجام فعالیت فیزیکی
محل زندگی شهری و روستایی (۵۵ درصد افزایش شیوع چاقی در جهان مربوط به مناطق روستایی است)
در معرض مواد غذایی پر کالری بودن
سطح اقتصادی و اجتماعی (۸۰ درصد افزایش شیوع چاقی در کشورهای با درآمد کم و متوسط است)
ناکارآمدی سیستم حمل و نقل عمومی
امنیت (در مناطق ناامن احتمال داشتن فعالیت فیزیکی تا ۲۸ درصد کاهش می‌یابد)
در معرض تبلیغات مواد غذایی بودن



دستاوردهای سلامت در سطح جامعه (متوسط پیامد به ازای هر سال) در نتیجه مداخلات مختلف (مبتنی بر شبیه‌سازی)



متوسط هزینه خوراک

هزینه متوسط روزانه خوراک بر اساس مقادیر پیشنهادی سبد مطلوب غذای در سال ۱۳۹۷

اقلام خوراکی	سرانه مصرف (گرم در روز)	هزینه (ریال)
نان	۳۱۰	۵۲۹۱
برنج	۹۵	۱۱۲۶۳
ماکارونی	۲۰	۷۷۱
حبوبات	۲۶	۳۲۶۸
سیب زمینی	۷۰	۲۲۷۲
سبزی‌ها	۳۰۰	۱۴۲۵۴
میوه‌ها	۲۸۰	۲۴۷۰۶
گوشت قرمز	۳۸	۲۵۷۰۸
گوشت سفید	۶۴	۷۴۵۹
تخم مرغ	۳۵	۳۶۶۷
لبنیات	۲۵۰	۴۷۰۰۳
روغن‌های گیاهی	۳۵	۲۵۵۸
قند و شکر	۴۰	۱۹۳۳
جمع		۱۴۹۴۹۳

بر اساس مقادیر پیشنهاد شده اقلام خوراکی در **سبد مطلوب غذایی** و شاخص قیمت اعلام شده از سوی بانک مرکزی، هر فرد در شهر تهران در آذرماه ۱۳۹۷، در روز به طور متوسط برای تأمین نیازهای غذایی خود، می‌باید ۱۴۹۴۹۳ ریال هزینه کند. این رقم برای یک خانوار سه نفره با حداقل حقوق مصوب، به منزله اختصاص ۹۱/۲۵ درصد کل درآمد خانوار است. بدین ترتیب، در گروه‌های اجتماعی و اقتصادی فرودست جامعه، معضلات اقتصادی **ترکیب سبد غذایی را به نفع تأمین کالری خالص** تغییر داده، که این مسئله به نوبه خود سوء تغذیه پنهان را به دنبال خواهد داشت

فاصله از ضرورت و میزان کالری دریافتی

- در سال ۱۳۹۷، هزینه خوراک در خانوارهای شهری (۲۴/۶ درصد) تقریباً ثابت مانده است اما هزینه مسکن، سوخت و روشنایی به ۴۵ درصد افزایش یافته است.
- بدین ترتیب یک خانوار به طور متوسط ۶۹/۶ درصد درآمد خود را صرف خوراک و دیگر ضروریات می کند.
- بر این اساس خانواده مدت زمان بیشتری را برای کار سپری خواهد کرد و با کاهش هزینه های سلامت، تفریح، آموزش، پوشاک و دیگر اقلام، سعی در ایجاد تعادل خواهد بود.
- در نتیجه با افزایش فاصله از ضرورت، سطح سلامتی افراد تقلیل یافته و با شیوع ناامنی غذایی بدون گرسنگی و احتمال چاقی و اضافه وزن افزایش می یابد

Hope for a **Better World** Free of Obesity



Ali Milani, Obesity Congress, 2019