

"چاقی و کووید ۱۹"

گرآوری و ترجمه : دکتر سارا رحمتی رودسری

چاقی یک بیماری مزمن شایع ، جدی و پرهزینه است. چاقی، افراد را در معرض خطر بسیاری از بیماری های جدی مزمن قرار می دهد و خطر ابتلا به بیماری های شدید ناشی از COVID-19 را افزایش می دهد.

چاقی نتایج COVID-19 را بدتر می کند

بزرگسالان مبتلا به چاقی، در طی ابتلا به بیماری COVID-19، بیشتر در معرض خطر هستند:

۱. چاقی، خطر ابتلا به بیماری شدید ناشی از COVID-19 را افزایش می دهد.
۲. چاقی ممکن است خطر بستری شدن در بیمارستان به دلیل عفونت COVID-19 را سه برابر کند.
۳. چاقی با اختلال در عملکرد ایمنی بدن در ارتباط است.
۴. چاقی ظرفیت و ذخیره ی ریوی را کاهش می دهد و می تواند تهویه را دشوارتر کند.
۵. با افزایش BMI (نمای توده بدنی)، خطر مرگ ناشی از COVID-19 افزایش می یابد.
۶. مطالعات نشان داده است که ممکن است چاقی با کاهش اثربخشی واکسن بیماریهای متعدد مرتبط باشد (مانند آنفلوانزا ، هپاتیت B و کزاز)

چاقی به طور نامتناسبی بر برخی از گروه های اقلیت نژادی و قومی تأثیر می گذارد

داده های ترکیبی مربوط به سال های ۲۰۱۹-۲۰۱۷، اختلافات نژادی و قومی قابل توجهی را نشان می دهد:

در بزرگسالان سیاه پوست غیر هیسپانیک بیشترین شیوع چاقی گزارش داده شده (۳۹/۸٪) و پس از آن بزرگسالان اسپانیایی تبار (۳۳/۸٪) و بزرگسالان سفیدپوست غیر اسپانیایی (۲۹/۹٪) را نشان می دهند.

بزرگسالان سیاه پوست غیر اسپانیایی و اسپانیایی شیوع چاقی بالاتری دارند و به احتمال زیاد نتایج بدتری از COVID-19 را متحمل می شوند. گروه های اقلیت نژادی و قومی از نظر تاریخی، فرصت های گسترده ای برای سلامت اقتصادی ، جسمی و عاطفی نداشته اند و این نابرابری ها، خطر بیماری و مرگ ناشی از COVID-19 را در برخی از گروه ها افزایش داده است. بسیاری از همین عوامل در افزایش سطح چاقی در برخی از گروه های اقلیت نژادی و قومی نقش دارند.

چه کاری می توان انجام داد؟

چاقی یک بیماری پیچیده است که عوامل زیادی در آن موثر است. دسترسی به غذاها و نوشیدنی های سالم و ارزان قیمت و دسترسی به مکان های امن و مناسب برای انجام فعالیت های بدنی می تواند بر چاقی موثر باشد. اختلاف نژادی و قومی در چاقی، بر لزوم پرداختن به عوامل اجتماعی بهداشت مانند فقر، تحصیلات و مسکن و رفع موانع سلامت تأکید می کند. این اقدام در سطح سیاست ها باید انجام شود تا اطمینان حاصل شود که پیشگیری و مدیریت چاقی، زود هنگام آغاز می شود و همه به تغذیه ی مناسب و مکان های ایمن برای فعالیت بدنی دسترسی پیدامی کنند. سیاست گذاران و رهبران جوامع باید تلاش کنند تا جوامع، محیط ها و سیستم های آنها از یک سبک زندگی سالم و فعال برای همه حمایت کنند.

قدم های لازم برای برداشتن

تغییرات سیستماتیک و تعدیل وزن افراد در جامعه، به زمان نیاز دارد. علاوه بر اقداماتی که همه باید برای کاهش سرعت گسترش COVID-19 انجام دهند، افراد می توانند در طی این همه گیری به محافظت از خود و خانواده خود کمک کنند.

۱. داشتن یک رژیم غذایی سالم

داشتن یک رژیم غذایی سالم با مقدار زیادی میوه و سبزیجات، پروتئین بدون چربی و غلات کامل و همچنین مقدار مناسب کالری برای سلامتی شما مهم است و می تواند به کاهش وزن و جلوگیری از افزایش وزن کمک کند. تغذیه ی مناسب می تواند به عملکرد ایمنی مطلوب بدن کمک کند. یک رژیم غذایی سالم می تواند به جلوگیری از ایجاد و تشدید بیماری های قلبی و دیابت نوع ۲ کمک کند. (این بیماریها، خطر بیماری های شدید ناشی از COVID-19 را افزایش می دهند.)

۲. فعال بودن

فعالیت بدنی منظم به شما کمک می کند احساس بهتری داشته باشید، بهتر بخوابید و اضطراب را کاهش دهید. همچنین می تواند به جلوگیری از افزایش وزن کمک کند و هنگامی که همراه با کاهش کالری باشد، به کاهش وزن کمک می کند. همچنین می تواند به تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک کند و از ایجاد بیماری هایی که احتمال ابتلا به بیماری شدید ناشی از COVID-19 را در فرد افزایش می دهد، جلوگیری کند. (مانند بیماری قلبی و دیابت نوع ۲)

۳. خواب کافی

خواب ناکافی با افسردگی و همچنین بیماری های مزمن (مانند بیماری های قلبی، دیابت نوع ۲ و چاقی) مرتبط است که ممکن است خطر بیماری شدید ناشی از COVID-19 را افزایش دهند.

۴. کنار آمدن با استرس

استرس در هنگام شیوع بیماری عفونی گاهی می تواند باعث تغییر در الگوی خواب یا غذا خوردن ، افزایش مصرف الکل و تنباکو یا بدتر شدن بیماریهای مزمن فرد شود.

با گذشت زمان ، این اقدامات می تواند به افراد مبتلا به چاقی در بهبود سلامت کلی آنها کمک کند. و اگر حتی منجر به کاهش وزن متوسط شود ، مزایای زیادی وجود دارد مانند بهبود فشار خون ، کلسترول خون و قند خون. با کاهش BMI ، خطر بیماری شدید از COVID-19 کاهش می یابد.

منابع : مطالب آموزشی WHO و CDC