

ارتباط فقر غذایی با چاقی!!!



اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهراء

سال ۱۴۰۲

چاقی پدیده‌ای است که علاوه بر ارتباط با سیستم هورمونی بدن، عوامل ژنتیکی و عوامل زیست محیطی، با تغذیه و فعالیت بدنی افراد ارتباط تنگاتنگ دارد.

برخی عوامل که می‌توانند علت چاقی در زمان نامنی غذایی و محدودیت دسترسی به غذای مغذی را توضیح دهد براساس مطالعات متعدد بین‌المللی به شرح زیر می‌باشد:

✓ منابع محدود و عدم دسترسی به غذاهای سالم و مغذی:

محله‌های کم‌درآمد معمولاً فاقد خواربارفروشی‌های دارای مواد غذایی متنوع و با ارزش غذایی و قیمت نسبتاً بالا مانند انواع میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و محصولات لبنی کم‌چرب با کیفیت بالا هستند.

✓ جوامع کم درآمد، رستوران‌های فست فود بیشتری به‌ویژه در نزدیکی مدارس دارند:

رستوران‌ها بسیاری از غذاهای پر انرژی و فاقد مواد مغذی را با قیمت‌های نسبتاً پایین سرو می‌کنند. مصرف مکرر فست‌فودهای پرکالری و دارای مواد مغذی محدود مانند فلافل می‌تواند منجر به افزایش وزن شود.



✓ منابع محدود و عدم دسترسی به غذاهای سالم و مقرون به‌صرفه:

منابع مالی محدود خانوارهای کم‌درآمد و هزینه بالای مواد غذایی با ارزش و سالم می‌تواند سهم قابل توجهی در چاقی داشته باشد در حالی که غلات تصفیه شده، قندهای افزوده شده و چربی‌ها عموماً ارزان، خوش طعم و به‌آسانی در جوامع کم‌درآمد در دسترس است.

✓ سطوح بالای استرس، اضطراب و افسردگی

اعضای خانواده‌های کم درآمد، از جمله کودکان، ممکن است با سطوح بالایی از استرس و سلامت روانی ضعیف مواجه شوند. وجود فشارهای مالی و عاطفی ناشی از نامنی غذایی، کار با دستمزد کم، عدم دسترسی به مراقبت‌های بهداشتی، حمل و نقل ناکافی، مسکن بد، خشونت در محله و عوامل دیگر، ارتباط با چاقی در کودکان و بزرگسالان را در مطالعات متعدد نشان داده است.

✓ فرصت‌های کمتر برای فعالیت بدنی:

شواهد جدید نشان می‌دهد نامنی غذایی با فعالیت بدنی کمتر مرتبط است. محله‌های کم‌درآمد معمولاً امکانات کمتری برای فعالیت بدنی دارند. دسترسی محدود به چنین منابعی یک عامل خطر برای چاقی است. کودکان خانوارهای کم درآمد نیز کمتر در ورزش‌های سازمان‌یافته شرکت می‌کنند.

منبع: دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت