۵ گزینه درمانی چاقی برای مدیریت وزن[8]

روش‌های زیادی برای درمان چاقی و مدیریت وزن وجود دارد. هر درمان چاقی به شیوه‌ای متفاوت عمل می‌کند و معمولاً توصیه می‌شود که در کنار رژیم غذایی و ورزش استفاده شود.

از جمله این روش‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- اصلاح رژیم غذایی
- افزایش تحرک و فعالیت‌های بدنی روزانه
- رفتار درمانی
- داروهای چاقی
- جراحی چاقی

بهترین ورزش‌ها برای کمک به مدیریت وزن کدام‌اند؟[9]

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که مؤثرترین روش برای مدیریت وزن، ترکیبی از ورزش‌های هوازی، ورزش‌های مقاومتی و افزایش فعالیت بدنی روزانه است. برای مدیریت بهتر وزن، برنامهٔ ورزشی خود را با روش‌های سالم‌تر غذا خوردن ترکیب کنید.

ورزش‌های هوازی:

ورزش‌های هوازی مؤثرترین راه برای کاهش چربی بدن و بهبود آمادگی قلبی–تنفسی هستند.

برای بهترین برنامهٔ مدیریت وزن، پزشکان توصیه می‌کنند حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش هوازی با شدت متوسط در هفته انجام دهید.

برخی نمونه‌هایی از ورزش‌های هوازی عبارتند از:

- پیاده‌روی سریع
- دوچرخه ثابت
- رقص
- فوتبال

Driving change | in obesity

novo nordisk®

ورزش مقاومتی:

ورزش مقاومتی (که به عنوان تمرین قدرتی یا تمرین با وزنه نیز شناخته می‌شود) شامل استفاده از قدرت عضلات شما برای جابجایی وزنه است.

علاوه بر ورزش هوازی، اضافه کردن ۲ تا ۳ جلسه تمرین مقاومتی در هفته به برنامه مدیریت وزن شما می‌تواند مفید باشد.

برخی از نمونه‌های ورزش مقاومتی عبارتند از:

- بلند کردن وزنه‌های آزاد
- استفاده از دستگاه‌های تمرین با وزنه
- استفاده از نوارهای مقاومتی الاستیک
- تمرینات با وزن بدن (مانند شنا سوئدی، دراز نشست و اسکات)

فعال باقی ماندن

علاوه بر افزایش ورزش، فعال ماندن در طول روز نیز برای سلامت قلب بسیار مفید است.

برخی راه‌های ساده برای فعال‌تر بودن:

- انجام کارهای خانه از جمله جاروبرقی کشیدن، مرتب‌سازی، آشپزی
- رفت‌وآمد به محل کار مانند پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، بالا رفتن از پله‌ها
- فعالیت‌های تفریحی و سرگرمی‌ها از جمله شنا، رقص

انتخاب یک برنامهٔ غذاییِ علمی و اثبات‌شده برای مدیریت وزن:[10]

افزایش مصرف: سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل، لوبیا، حبوبات، مغزها (آجیل)، پروتئین‌های گیاهی و پروتئین‌های کم‌چرب حیوانی. در نظر داشته باشید که برخی مواد غذایی مانند آجیل چربی بالایی دارند و باید با اعتدال مصرف شوند. (مگر اینکه به هر یک از این موارد آلرژی داشته باشید.)

کاهش مصرف: نوشیدنی‌های شیرین و الکلی، غذاهای شور، غذاهای چرب، غذاهای فراوری‌شده، کره، شیر کامل و پنیر.

خودداری از مصرف: چربی‌های ترانس، که در برخی از محصولات پخته‌شده و غذاهای سرخ‌شده‌ی فروشگاهی یافت می‌شوند.

REFERENCES:

1. https://www.novocare.global/global/en/what-is-obesity.html
2. https://www.novocare.global/global/en/what-is-obesity/What-are-the-causes-of-obesity.html
3. https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/obesity-health-consequences-of-being-overweight
4. https://www.niddk.nih.gov/health-information/weight-management/adult-overweight-obesity/health-risks#type2diabetes
5. https://www.who.int/health-topics/obesity#tab=tab_3
6. World Obesity Atlas 2025-Page 147
7. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8740746/#:~:text=Obesity%2C%20particularly%20when%20associated%20with,resistance%20and%20%CE%B2%2Dcell%20dysfunction.
8. http://novocare.global/global/en/managing-your-weight/manage-weight-5-scientifically-proven-obesity-treatment-options.html
9. https://www.novocare.global/global/en/managing-your-weight/obesity-management-programme-how-to-find-the-best-exercises-for-you.html
10. https://www.novocare.global/global/en/managing-your-weight/how-to-choose-a-scientifically-proven-diet-for-obesity-treatment.html

شرکت نوو نوردیسک پارس: تهران، خیابان ولیعصر، خیابان ناصری، ساختمان کیان، شماره ۲۵۵۱، طبقه ۱۴ کدپستی: ۱۹۶۸۶۴۳۱۹۵ تلفن: ۸۸۶۴۵۲۲۱ فکس: ۸۸۶۴۵۲۳۰

برای دسترسی به محتواهای آموزشی بیشتر در زمینه چاقی، به NovoCare.ir مراجعه نمایید یا کد را اسکن نمایید.

NNP/EDU/460/Feb. 2026

novo nordisk®

چاقی چیست؟



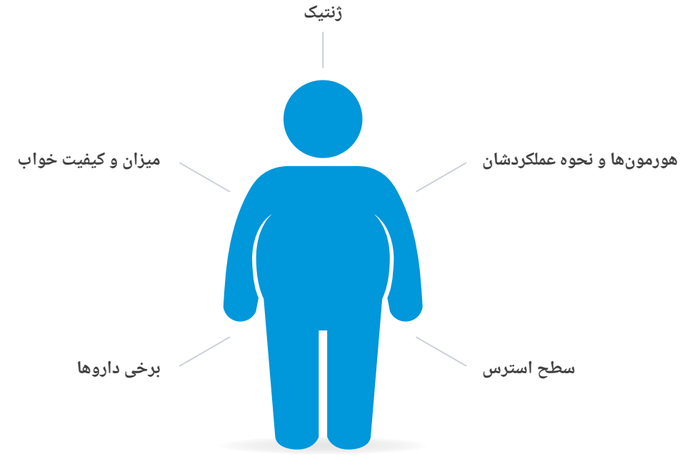
محبوبه عارفی
زندگی با چاقی
ایران

تعریف چاقی[1]

چاقی یک بیماری است و زمانی ایجاد می‌شود که مقدار زیادی چربی در بدن تجمع پیدا کند. چاقی یک بیماری مزمن یا یک وضعیت طولانی‌مدت است.

مهم‌ترین دلایل بیماری چاقی[2]

از جمله دلایل بیماری چاقی می‌توان اشاره کرد به:



علائم چاقی چیست؟[1]

داشتن مقدار زیادی چربی در بدن، شاخص‌ترین علامت چاقی است. اما، اگر با چاقی زندگی می‌کنید، علائم دیگری نیز وجود دارد که ممکن است تجربه کنید. این علائم می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- مشکل در حرکت و انجام فعالیت‌های بدنی، مانند راه رفتن یا بالا رفتن از پله‌ها.
- تنفس ناراحت، سریع یا دشوار. ممکن است احساس تنگی نفس، نفس‌نفس‌زدن یا کم‌آوردن هوا داشته باشید.
- عرق کردن بیشتر.
- شروع خروپف یا خروپف کردن بیشتر از قبل.
- احساس خستگی مداوم.
- درد بدن
- اعتماد به نفس و عزت نفس پایین.
- احساس انزوا.
- افسردگی، اضطراب و اختلالات خلقی.

پیامدهای اضافه وزن بر سلامتی چیست؟[3]

اضافه وزن یا چاقی می‌تواند تأثیر جدی بر سلامتی داشته باشد. داشتن چربی اضافی منجر به پیامدهای جدی سلامتی مانند بیماری‌های قلبی عروقی (عمدتاً بیماری‌های قلبی و سکته مغزی)، دیابت نوع ۲، اختلالات اسکلتی عضلانی مانند آرتروز و برخی سرطان‌ها (آندومتر، سینه و روده بزرگ) می‌شود.

اضافه‌وزن و چاقی ممکن است خطر بسیاری از مشکلات سلامتی را افزایش دهند—به خصوص اگر چربی اضافی در ناحیه‌ی دور کمر داشته باشید. رسیدن به وزن نرمال و حفظ آن می‌تواند به پیشگیری از این مشکلات، جلوگیری از بدتر شدن آن‌ها، و حتی برطرف شدن کامل برخی از آن‌ها کمک کند.[4]

پیشگیری و کنترل چاقی[5]

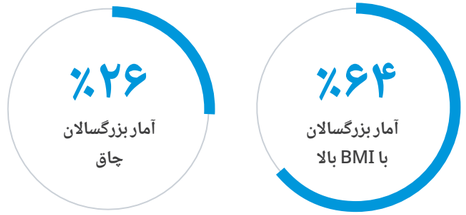
بسیاری از علل اضافه وزن و چاقی قابل پیشگیری و برگشت‌پذیر هستند. اگرچه عوامل دیگری نیز دخیل هستند، اما علت بنیادی چاقی، عدم تعادل کالری دریافتی و کالری مصرفی است.

چگونه چاقی را غربالگری کنیم؟[1]

یکی از روش‌های ساده برای غربالگری چاقی، محاسبهٔ شاخص تودهٔ بدنی (BMI) است.
شاخص تودهٔ بدنی (BMI) در بزرگسالان بر اساس قد و وزن آن‌ها، وضعیت کم‌وزنی، اضافه‌وزن و چاقی را طبقه‌بندی می‌کند.

BMI (کیلوگرم بر متر مربع)	طبقه بندی
کمتر از ۱۸.۵	کمبود وزن
۱۸.۵ تا ۲۴.۹	وزن طبیعی
۲۵ تا ۲۹.۹	اضافه وزن
۳۰ تا ۳۴.۹	چاقی کلاس یک
۳۵ تا ۳۹.۹	چاقی کلاس دو
بالاتر از ۴۰	چاقی کلاس سه

در سال ۲۰۲۵ در ایران:[6]



در سال ۲۰۳۰،
۴۶٫۸ میلیون نفر از بزرگسالان با BMI بالا خواهند بود.

چاقی، به ویژه هنگامی که با افزایش توزیع چربی شکمی و داخل شکمی و افزایش محتوای تری‌گلیسرید داخل کبدی و داخل عضلانی همراه باشد، یک عامل خطر اصلی برای پیش‌دیابت و دیابت نوع ۲ است زیرا هم باعث مقاومت به انسولین و هم اختلال عملکرد سلول‌های بتا می‌شود.[7]