

چرا وزن سالم مهم است؟

چاقی و اضافه وزن، خطر ابتلا به انواع سرطان و بیماری‌های دیگر مانند دیابت، فشار خون و بیماری قلبی را افزایش می‌دهد. حفظ وزن مناسب، یک سلاح مهم در پیشگیری از سرطان است.

سرطان‌های مرتبط با چاقی

چاقی خطر این سرطان‌ها را به‌طور مشخص افزایش می‌دهد:

✗ پستان (در زنان یائسه)

✗ روده بزرگ

✗ رحم

✗ کلیه

✗ مری

✗ پروستات

✗ ریه



چاقی چیست؟ (دو معیار ساده برای دانستن اینکه

چاقیم یا نه وجود دارد)

۱. شاخص توده بدنی (BMI):

نحوه محاسبه: وزن ÷ (قد × قد)

← عادی ۱۸,۵ تا ۲۴,۹

← اضافه وزن ۲۵ تا ۲۹,۹

← چاقی ۳۰ و بالاتر

۲. دور کمر:

خطرناک برای زنان: بیشتر از ۸۰ سانتی متر

خطرناک برای مردان: بیشتر از ۹۴ سانتی متر

چرا چاقی باعث سرطان می‌شود؟

بافت چربی اضافه، هورمون‌هایی مانند انسولین و استروژن بیشتری تولید می‌کند که می‌توانند رشد سلول‌های سرطانی را تحریک کنند.

راه‌های اصلی کاهش وزن

👉 **اولویت اول: تغییر زندگی**

کاهش کالری دریافتی روزانه:

۵۰۰ تا ۱۰۰۰ کیلوکالری کمتر مصرف کنید.

افزایش فعالیت بدنی:

حداقل ۳۰ دقیقه ورزش روزانه (مانند پیاده‌روی تند).

هدف واقع بینانه:

کاهش ۵ تا ۱۰ درصد از وزن فعلی، تأثیر چشمگیری بر سلامت دارد.

🩺 **درمان‌های تکمیلی (تحت نظر پزشک):**

رفتار درمانی:

برای مدیریت استرس و عادات غذایی.

دارو درمانی:

فقط برای افراد شاخص توده بدنی ۳۰ و بیشتر یا افرادی که بیماری همراه دیگر دارند با شاخص توده بدنی ۲۷ و بالاتر

جراحی:

فقط برای چاقی شدید: شاخص توده بدنی ۴۰ و بیشتر و در صورت داشتن بیماری همراه با شاخص توده بدنی ۳۵



**مرکز چشم پزشکی علوی
تبریز**

**پیشگیری از سرطان؛
کاهش وزن**



**واحد آموزش سلامت
بهمن ۱۴۰۴**

کاهش وزن حتی به اندازه متوسط، خطر سرطان و بیماری‌های مزمن را به‌طور قابل توجهی کاهش می‌دهد. این کار نیاز به تصمیم‌گیری، پشتکار و حمایت دارد. از همین امروز با یک تغییر کوچک شروع کنید.
نکته مهم: قبل از شروع هر برنامه کاهش وزن، با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنید.

منبع: راهنمای پیشگیری از سرطان؛ کاهش وزن - وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
آدرس: تبریز، میدان پنجم مرداد (بلوار منجم سابق)، واحد آموزش سلامت
مرکز چشم پزشکی علوی

۷ توصیه عملی برای تغییر سبک زندگی

- آهسته غذا بخورید. هر وعده حداقل ۱۵ دقیقه طول بکشد.
- صبحانه کامل بخورید (شیر کم چرب، غلات سبوس‌دار، میوه).
- آب و نوشیدنی‌های بدون کالری زیاد بنوشید. نوشیدنی‌های قندی را حذف کنید.
- فیبر بیشتری مصرف کنید: میوه، سبزی و غلات کامل را در هر وعده بگنجانید.
- پروتئین کافی بخورید (ماهی، مرغ، حبوبات، لبنیات کم چرب). پروتئین سیرکننده‌تر است.
- وعده‌های کوچک و مکرر (۵-۶ وعده در روز) بهتر از ۳ وعده سنگین است.
- غذاهای مورد علاقه را حذف نکنید، اما مقدار مصرف را کم و متعادل کنید.



پیام پایانی: وزن سالم = سرمایه‌گذاری برای سلامت