

چاغری

تعدیل وزن با تحریک مغز

مؤلف:

محمد فعلی



پاکتیا پبلشرز

Paktia Publications

سرشناسه	: فعلی، محمد، ۱۳۶۲-
عنوان و نام پدیدآور	: چاغری: تعدیل وزن با تحریک مغز / مؤلف محمد فعلی.
مشخصات نشر	: تهران: پادینا، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۸ ص: ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۴۸۸-۰۰۰-۵
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۳۲ - ۱۳۹.
عنوان دیگر	: تعدیل وزن با تحریک مغز.
موضوع	: چاقی -- درمان جایگزین / Obesity -- Alternative treatment
موضوع	: تحریک مغزی -- خواص درمانی / Brain stimulation -- Therapeutic use
رده بندی کنگره	: RC۵۵۲
رده بندی دیویی	: ۳۹۸.۰۶/۶۱۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۲۱۳۵۸۳



پنجمی: تعدیل وزن با تحریک مغز

مؤلف: محمد فعلی

ترجمه: عبدالرضا آهنگر نارنج بن

طرح جلد: امیر فراهانی

نوبت و سال چاپ: اول - مرداد ۱۳۹۹

ناشر: انتشارات پادینا

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۴۸۸-۰۰۰-۵

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

سال چاپ: ۱۳۹۹

ارتباط با مؤلف: M.Feli110@yahoo.com

تلفن: ۰۲۱- ۴۴۲۶۴۰۱۱

میدان انقلاب، ابتدای کارگر جنوبی، کوچه رشتچی پلاک ۷، واحد ۳، انتشارات پادینا

تلفن: ۷۷۴۲۱۷۵۷ و ۱۷-۶۶۹۴۹۱۱۵ (۰۲۱) همراه: ۰۹۰۲۵۰۸۸۳۸۱

padina.pub@gmail.com www.padinapub.com

"کلیه حقوق چاپ و نشر، محفوظ و متعلق به مؤلف است"

فهرست

۱۱	تحسین‌های کتاب
۱۵	مقدمه
۱۷	فصل اول: اضافه وزن و چاقی
۵۱	فصل دوم: عوارض، عوارض و درمان چاقی
۷۱	فصل سوم: وسوسه و ولع
۸۷	فصل چهارم: انواع تحریک مغز با گامی خاص بر tDCS
۱۰۹	نمونه‌هایی از تجربیات کاربردی در این زمینه
۱۱۴	گفتار آخر
۱۱۵	منابع

مقدمه

امروزه چاقی یکی از معضلات زندگی صنعتی برای تمام گروه‌های سنی است. میزان برخی از انواع اختلالات خلقی، نظیر افسردگی، استرس و اضطراب، اختلالات شخصیتی و نیز رفتارهای پرخطر در افراد دارای اضافه وزن بیشتر است. افراد ممکن است در هر سنی به اضافه وزن مبتلا شوند، اما این موضوع در سنین خاصی متداول است. نتایج پژوهش‌ها نشان داده است که یک سوم افرادی که دارای اضافه وزن هستند، قبل از سن ۲۰ سالگی و دو سوم باقی مانده بعد از ۲۰ سالگی به آن دچار شده‌اند. هرچند که فراگیر شدن اضافه وزن زنگ خطری است جدی در تهدید سلامت جامعه، لیکن سبب‌شناسی این اختلال همچنان دارای ابهامات زیادی است. به طور کلی اضافه وزن را به عدد تعادل بین دریافت انرژی و مصرف آن و تعامل پیچیده بین ژن‌ها و محیط زیست داده‌اند. رژیم غذایی ناسالم و کم‌تحرکی از علل ایجادکننده اضافه وزن است. این خود عامل ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر دیگر می‌باشد. همچنین، تغییر شیوه زندگی، درآمد، استرس، یائسگی، عوامل ژنتیکی، عوامل محیطی و روانی-اجتماعی، اختلالات عصبی و تغذیه نامناسب در دوران کودکی و بسیاری از عوامل دیگر می‌توانند در بروز آن دخالت داشته باشند. از سویی، غریزی وجود دارد که باعث بازگشت مجدد وزن پس از کاهش آن می‌شوند، از جمله آن متبلان به تلاقی مکانیسم‌های زیستی از قبیل افزایش بازده سوخت و ساز، تغییرات در علامت‌دهی غدد داخلی (مثل کاهش علامت‌دهی سیری)، عبور در حساسیت‌پذیری عصبی نشانه‌های غذایی (مثل افزایش وابستگی به پاشا) و یا شیوه مصرف مواد غذایی (مثل خوگیری نسبت به جنبه‌های لذت‌بخش غذا) اشاره کرد. بنابراین، فشارهای زیستی اثر تلاشهای کاهش وزن را ناپایدار کرده و احتمال افزایش دوباره وزن را بالا می‌برند.

امروزه با گسترش تکنولوژی‌های پزشکی و تجهیزات آزمایشگاهی، خطرات بیماری‌های جسمی بیش از گذشته مورد ارزیابی و توجه متخصصان امور سلامت قرار می‌گیرد. در بین این بیماری‌ها، آنهایی که میل به مزمن شدن

دارند، از اهمیت و تأثیرات بیشتری در زندگی انسان‌ها برخوردارند. از جمله بیماری‌هایی که تأثیرات عمده‌ای بر سلامت جسمی افراد دارد و با بسیاری از مسائل روانی آنان نیز در ارتباط است، اضافه وزن می‌باشد. شیوع اضافه وزن و چاقی از نیمه اول قرن بیستم به تدریج افزایش یافت. گسترش صنعت، مدرنیزه شدن و تحولات اقتصادی در بیشتر کشورهای جهان علاوه بر بهبود استانداردها و کیفیت زندگی و گسترش خدمات با پیامدهای نامناسبی مانند اسلال در الگوهای تغذیه‌ای، فعالیت بدنی و بروز چاقی همراه بوده است. همچنین تعداد بسیارانی دارای اضافه وزن به طور مداوم در حال افزایش است. در حقیقت، اضافه وزن نتیجه یک زندگی غیرطبیعی است و با وجود این که عوامل ژنتیکی و هورمونی در بروز اضافه وزن نقش دارند، افزایش سریع شیوع آن حاکی از تأثیر عوامل محیطی مانند تغییر رژیم‌های غذایی و کاهش مصرف انرژی، تغییر در سبک زندگی، کاهش فعالیت‌های بدنی، محیط اجتماعی و فرهنگی و فقدان عادات تغذیه‌ای سالم است. در کشورهای غربی گسترش زندگی ماشینی، کاهش فعالیت و تحرک، تفریحات کم تحرک مانند تماشای تلویزیون که با مصرف غذاهای پرکالری و خوش طعم همراه است و دریافت مقدار زیادی عوامل انرژی‌زا و غذاهایی مانند چربی، شکر و الکل همراه با سایر عوامل، موجب اضافه وزن و در نتیجه افزایش درصد مرگ و میر و کوتاهی طول عمر انسان‌ها شده است. به طوری که پژوهشگران برآورد کرده‌اند که اضافه وزن، امید به زندگی را حدود ۹ سال کاهش می‌دهد.