

به نام خدا

چاقی

علت شناسی، عوارض و درمان
با تأکید بر فعالیت بدنی و ورزش

www.ketab.ir

مؤلفین:

دکتر عباس صادقی، عضو هیأت علمی دانشگاه بین‌المللی امام خمینی (ع)

سید حامد قیامی تکلیمی، دانشجوی دکترا فیزیولوژی ورزش دانشگاه محقق اردبیلی

مونا معدلت لله‌لو، کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش

سرشناسه	: صادقی، عباس، ۱۳۲۵ -
عنوان و نام پدیدآور	: چاقی، علت‌شناسی، عوارض و درمان، با تأکید بر فعالیت‌های بدنی و ورزش/ نویسندگان عباس صادقی، سیدحامد قیامی، مونا معدلت لگلو .
مشخصات نشر	: قزوین: دانشگاه بین‌المللی امام خمینی ^(ه) ، انتشارات، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۲۷۸ ص.؛ مصور، جدول، نمودار.
شابک	: 978-622-6898-10-2
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: چاقی
موضوع	: Obesity
موضوع	: چاقی -- سبب‌شناسی
موضوع	: Obesity -- Etiology
موضوع	: چاقی -- درمان
موضوع	: Obesity -- Treatment
موضوع	: چاقی -- ورزش درمانی
موضوع	: Obesity -- Exercise therapy
شناسه افزوده	: قیامی تکلمی، سیدحامد، ۱۳۷۱ -
شناسه افزوده	: Ghiyami TaklimiHamed
شناسه افزوده	: معدلت لگلو، مونا، ۱۳۷۰ -
شناسه افزوده	: دانشگاه بین‌المللی امام خمینی ^(ه) ، انتشارات
رده بندی کنگره	: RC۶۲۸
رده بندی دیویی	: ۳۹۸/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۹۲۸۶۰۹

عنوان : چاقی، علت‌شناسی، عوارض و درمان - با تأکید بر فعالیت‌های بدنی و ورزش

مؤلفین : عباس صادقی، سیدحامد قیامی و مونا معدلت لگلو

ناظر فنی : حمید کلهر

صفحه آرای : مسلم مرادی

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۹۸-۱۰-۲

نوبت چاپ : اول ۱۳۹۸

قیمت : ۱۰۰ هزار تومان

شمارگان : ۵۰۰ جلد

ناشر : انتشارات دانشگاه بین‌المللی امام خمینی^(ه)

قزوین، دانشگاه بین‌المللی امام خمینی^(ه)، تلفن ۳۳۹۰۱۴۲۶ - ۰۲۸

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

مسئولیت حقوقی و قانونی محتوای کتاب بر عهده صاحبان اثر است

فصل اول: تاریخچه و تعاریف چاقی

۱	تاریخچه‌ی چاقی در جهان
۱	شیوع چاقی در جهان
۷	بالاترین مناطق برای چاقی در دنیا
۱۰	شیوع چاقی در ایران
۱۲	آمار چاقی و اضافه‌وزن کودکان در جهان
۱۳	چاقی در فرهنگ و ادبیات ایران
۱۴	تعاریف واژگان و اصطلاحات
۱۷	اضافه‌وزن و چاقی
۱۷	آدیپوسیت
۲۰	چاقی عمومی و چاقی موضعی
۲۱	تفاوت چاقی و سلولیت
۲۳	ترکیب بدن
۲۳	تعادل انرژی، انرژی دریافتی و انرژی مصرفی (میزان انرژی)
۲۴	ننوری set point
۲۴	منابع
۲۷	

فصل دوم: ارزیابی چاقی

۲۹	روش‌های مرجع یا ارزیابی آزمایشگاهی
۳۰	شمارش پتاسیم کل بدن
۳۰	آنالیز فعالیت نوترونی
۳۱	هیدرومتری
۳۱	وزن‌کشی زیر آب (هیدرودنسیتومتری)
۳۲	پلتی اسموگرافی جابجایی هوا
۳۳	سنجش جذب اشعه ایکس با انرژی دوگانه
۳۴	توموگرافی (تصویربرداری) رایانه‌ای (CT)
۳۵	تصویربرداری اولتراسونیک یا تشدید مغناطیسی (MRI)
۳۵	روش‌های میدانی یا ارزیابی اپیدمیولوژیک
۳۶	آنالیز امپدانس بیوالکتریکی (BIA)
۳۷	ضخامت چین پوستی
۳۸	

۴۰	شاخص توده بدنی (BMI)
۴۱	اندازه‌های محیطی
۴۳	محاسبه درصد چربی بدن با فرمول
۴۴	ارزیابی ترکیب بدن کودکان و نوجوانان
۴۶	منابع

۴۷	فصل سوم: فیزیولوژی چاقی
۴۸	انواع بافت چربی
۴۸	بافت چربی سفید
۵۲	بافت چربی قهوه‌ای (BAT)
۵۴	بافت چربی قهوه‌ای و درجه حرارت بدن
۵۴	بافت چربی بزرگ
۵۵	قهوه‌ای شدن بافت چربی سفید
۵۷	سایر عوامل مؤثر بر قهوه‌ای شدن
۵۷	هورمون‌های تیروئیدی
۵۷	سرما
۵۷	کاتکول آمین‌ها
۵۷	اسیدهای صفراوی
۵۷	اثر دیابت و چاقی بر فرآیند قهوه‌ای شدن
۵۸	محل ذخیره چربی در بدن
۵۹	چربی زیرجلدی
۵۹	چربی احشایی
۶۰	منابع

۶۱	فصل چهارم: پاتوفیزیولوژی (علت شناسی) چاقی
۶۱	وراثت (ژنتیک)
۶۳	ژن چاقی (ob)
۶۴	ژن (ADRB۳)
۶۴	ژن (FTO)
۶۶	سندرم پرادر- ویلی (Prader-Willi syndrome)
۶۷	سندرم باردت - بیدل (Bardet-Biedl syndrome)
۶۷	پلی مورفیسم ژن‌ها و چاقی‌های رایج
۶۷	بررسی ارتباط پلی مورفیسم rs۱۶۹۵۳۰۰۲ ژن FTO با دیابت نوع دو و چاقی
۶۸	آزمایش ژن‌های مرتبط با تناسب وزن

Ala⁶⁴Thr (A⁶⁴T) Polymorphism FABP²
 Arg¹⁶Gly (R¹⁶E) and Gln²⁷Glu (Q²⁷E) Polymorphism ADRB²
 FTO Gene Mutation
 MC4R Mutation
 Mutation SH2B¹
 BNDP Mutation

محیط

عوامل رفتاری چاقی و اثرات محیطی

تصمیمات اجتماعی

عوامل اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی

شیوهی زندگی بدون تحرک

ضرورت تعدیل‌های محیطی برای ایجاد دگرگونی به‌سوی سبک زندگی فعال

نقش زمینه‌های محیطی مختلف

سبک زندگی

علل تغذیه‌ای

چاقی و تعادل انرژی

کالری دریافتی

لبنیات

میوه و سبزی

غلات

چربی‌ها

مواد متفرقه

بررسی عوامل تغذیه‌ای تأثیرگذار بر چاقی شکمی

علل دارویی چاقی

داروهای ضد روانپریشی

داروهای ضدافسردگی

مهارکننده‌های مونوآمین اکسیداز (MAOIs)

مهارکننده‌های بازجذب انتخابی سروتونین (SSRIs)

داروهای ضدافسردگی اتیپیکال

داروهای ضد صرع

داروهای دیابت

سایر داروهای مرتبط با افزایش وزن

دیگر داروهای مرتبط با افزایش وزن

۹۱	چاقی و اختلالات هیجانی
۹۲	پاسخ‌دهی به نشانه‌های بیرونی
۹۳	نقش دلبستگی و فرزند پروری
۹۴	سایر عوامل
۹۷	بیماری‌ها و اختلالات متابولیک
۹۷	مشکلات هیپوفیز و هیپوتالاموس
۹۸	پرکاری آدرنال
۹۸	کم‌کاری تیروئید
۹۹	دیابت نوع دوم
۹۹	کارکرد غدد جنسی
۹۹	مشکلات متابولیکی
۱۰۰	چاقی نورواندوکراین
۱۰۰	چاقی هیپوتالاموسی
۱۰۰	سندرم کوشینگ
۱۰۱	کم‌کاری تیروئید
۱۰۱	سندرم تخمدان پلی‌کیستیک
۱۰۱	هورمون رشد
۱۰۲	هورمون‌های مؤثر بر چاقی
۱۰۵	لپتین در نوزادان
۱۰۷	لپتین در کودکان و نوجوانان
۱۰۹	آدیپونکتین
۱۱۱	رزیستین
۱۱۳	ویسفاتین
۱۱۵	امنتین
۱۱۶	ملاتونین
۱۱۸	کوله سیستو کینین
۱۱۸	تأثیرات گوارشی
۱۱۸	تأثیر بر سیری
۱۱۹	هورمون کوله سیستو کینین چگونه کار می‌کند؟
۱۱۹	مشکلات پنهان هورمون کوله سیستو کینین
۱۱۹	اختلالات هورمونی
۱۲۰	عادت‌هایی که باعث اختلالات هورمونی می‌شوند:
۱۲۰	چاقی و هورمون‌های جنسی

- ۱۲۱ چاقی و هورمون رشد
- ۱۲۱ چاقی و هورمون انسولین
- ۱۲۳ میکرو-RNA از اثر گذاری انسولین در افراد دارای اضافه وزن و چاق جلوگیری می کند
- ۱۲۵ نقش انسولین بر عملکرد مغز
- ۱۲۵ هورمون های چاقی و رفتار
- ۱۲۶ زوایای پنهان چاقی
- ۱۲۶ بیس فنول آ (BPA)
- ۱۲۶ اثرات بیس فنول آ در رابطه با افزایش وزن و چاقی
- ۱۲۷ بی فنیل های پلی کلره (PCBs)
- ۱۲۸ فتالات ها
- ۱۲۹ پرفلورواکتانوثیک اسید (PFOA)
- ۱۳۰ به منظور کاهش مضرات ناشی از این ترکیب زیان آور، رعایت موارد ذیل توصیه می شود:
- ۱۳۱ منابع

- ۱۳۷ فصل پنجم: پیامدهای چاقی
- ۱۳۸ پیامدهای روان شناختی چاقی
- ۱۴۰ چاقی و بیماری های قلبی عروقی
- ۱۴۰ اثرات چاقی بر ساختار و عملکرد قلب و عروق؛ اثر چاقی بر ریسک فاکتور قلبی عروقی
- ۱۴۱ چاقی و دیس لیپیدمی
- ۱۴۱ چاقی و دیابت نوع دو
- ۱۴۲ اثر چاقی بر عروق کرونر قلب
- ۱۴۲ اثر بر عضله قلب و ایجاد نارسایی قلبی
- ۱۴۲ چاقی و مرگ ناگهانی قلبی
- ۱۴۳ چاقی و آریتمی قلب
- ۱۴۳ چاقی و سکته مغزی
- ۱۴۳ چاقی و ترومبوز سیاهرگی عمقی (DVT)
- ۱۴۴ چاقی و اختلالات تنفسی
- ۱۴۵ پارادوکس (تناقض) چاقی
- ۱۴۷ چاقی و سندرم متابولیک
- ۱۴۹ عوامل افزایش دهنده خطر ابتلا به سندرم متابولیک
- ۱۵۰ پیشگیری و درمان سندرم متابولیک
- ۱۵۲ بررسی ارتباط افزایش وزن و چاقی با بیماری های پریدونتال
- ۱۵۳ اثر جنس

سازوکارهای احتمالی تأثیر چاقی بر بیماریهای پریدنتال:

- ۱۵۵ چاقی و دیابت
- ۱۵۹ چربی احشائی و آدیپوکین‌ها
- ۱۶۱ اثرات بیولوژیک آدیپونکتین در انسان
- ۱۶۳ ارتباط بین آدیپونکتین، چاقی و مقاومت به انسولین
- ۱۶۳ بررسی الگوهای ژنتیکی در چاقی و دیابت نوع دو
- ۱۶۶ تغذیه، ایمنی و بیماری
- ۱۶۷ اثرات متقابل تعادل انرژی، بافت چربی و سیستم ایمنی
- ۱۶۹ لپتین و فعالیت سیستم بدنی
- ۱۷۰ عملکرد ایمنی در مدل‌های حیوانی چاق
- ۱۷۱ عملکرد سیستم ایمنی در افراد چاق
- ۱۷۴ چاقی و میکران
- ۱۷۵ عوامل مؤثر بر بروز میکران
- ۱۷۷ چاقی و آنژیوزنز (رگ زایی)
- ۱۷۸ سیستم عروقی در بافت چربی
- ۱۸۰ چاقی و آدیپوزنز (چربی زایی)
- ۱۸۱ آنژیوزنز
- ۱۸۲ فاکتور رشد جفتی
- ۱۸۳ آنژیوپویتین
- ۱۸۳ لپتین
- ۱۸۴ فاکتور بافتی (Tissue factor)
- ۱۸۴ TGF- β
- ۱۸۴ ارتباط چاقی و آنژیوزنز
- ۱۸۹ داروهای مؤثر بر آنژیوزنز در بافت چربی
- ۱۸۹ رابطه چاقی با سرطان
- ۱۹۱ عوارض گوارشی چاقی
- ۱۹۵ منابع

فصل ششم: پیشگیری و درمان چاقی

- ۲۰۳ چالش‌های موجود در درمان چاقی
- ۲۰۳ هدف از درمان چاقی چیست؟
- ۲۰۷ نقش ساعات شبانه‌روز در کاهش وزن
- ۲۰۹ محدودیت کالری و طول عمر
- ۲۱۰

۲۱۰	عوامل پیشگیرانه از چاقی
۲۱۲	کنترل چاقی در بزرگسالان
۲۱۳	سرعت و میزان کاهش وزن
۲۱۴	نفوذ مد در الگوهای غذایی اجتماعی
۲۱۴	تغییر شیوه زندگی
۲۱۵	توصیه‌های اصلاح رژیم
۲۱۵	نگهداری وزن و چالش‌های موجود
۲۱۷	متغیرهای دخیل در نگهداری وزن
۲۲۵	توصیه‌هایی برای انتخاب روش درمان چاقی
۲۲۶	درمان تهاجمی چاقی (جراحی)
۲۲۷	روش محدودکننده
۲۳۰	روش‌های کمتر تهاجمی
۲۳۱	مزایا و معایب روش باندینگ
۲۳۸	سیم کشی فک (jaw-wring)
۲۳۹	آندیکاسیون جراحی
۲۳۹	عوارض جراحی
۲۴۰	عوارض حین عمل
۲۴۰	صدمات طحال
۲۴۰	ایسکمی روده
۲۴۱	صدمات تروکار
۲۴۱	عوارض زودرس پس از عمل
۲۴۱	نشت محل آناستوموز (Leak)
۲۴۲	ترومبوفلیت عمقی و آمبولی ریه
۲۴۲	عوارض قلبی عروقی
۲۴۲	عوارض ریوی
۲۴۳	مرگ و میر
۲۴۳	عوارض دیررس پس از عمل
۲۴۳	تشکیل سنگ‌های کیسه صفرا
۲۴۴	کمبودهای مربوط به تغذیه
۲۴۴	ویتامین B۱۲ و اسید فولیک
۲۴۵	آهن
۲۴۵	تیامین (ویتامین B۱)
۲۴۵	پروتئین

۲۴۶	عوارض مربوط به نوع عمل جراحی
۲۴۶	انسداد حاد استوما
۲۴۷	لغزش باند - پرولاپس قدامی معده
۲۴۸	لغزش باند - پرولاپس خلفی معده
۲۴۸	سائیدگی معده توسط باند
۲۴۹	اتساع محفظه معده و مری
۲۵۰	اهداف مورد نظر در رژیم‌های کاهش وزن
۲۵۱	انرژی دریافتی
۲۵۲	حفظ کاهش وزن
۲۵۴	رژیم‌های غذایی کم چرب
۲۵۵	رژیم‌های کم کربوهیدرات
۲۵۷	رژیم غذایی مدیترانه‌ای
۲۶۰	نوشیدنی‌ها در رژیم غذایی مدیترانه‌ای
۲۶۰	رژیم صفر کالری یا آبدارمایی
۲۶۳	رژیم آب میوه و سبزی‌ها طبق بوشیگر - لوتز
۲۶۴	رژیم‌های پرپروتئین و کم کربوهیدرات (کیتو)
۲۶۵	رژیم دکتر اتکینز
۲۶۷	رژیم‌های غنی از پروتئین
۲۷۱	علت واقعی کاهش وزن سریع در رژیم‌های پرپروتئین و پرچربی
۲۷۱	رژیم دکتر هواردهی
۲۷۳	رژیم غذایی بسیار کم کالری
۲۷۳	انواع دیگر رژیم‌های غذایی
۲۸۰	۱. لاغر کردن
۲۸۱	مقایسه رژیم‌های غذایی مختلف
۲۸۱	رژیم‌های غذایی کاهش وزن
۲۸۳	لیپیدها
۲۸۳	اثرات جانبی رژیم‌های غذایی
۲۸۳	رژیم‌های غذایی نگهدارنده وزن
۲۸۴	نقش مواد غذایی در کاهش وزن
۲۸۵	مواد غذایی کاهش دهنده چربی
۲۸۵	آنتی اکسیدان‌ها
۲۸۹	سرکوب کننده‌های اشتها (آنورکتیک‌ها)
۲۹۳	سرکوب کننده‌های مصنوعی اشتها

۳۰۳	رژیم غذایی و تمرینات رایج
۳۰۵	دارودرمانی
۳۰۶	اهداف درمان
۳۰۷	راهکارها
۳۰۸	داروهای مؤثر بر هضم و جذب چربی‌ها
۳۱۴	داروهای تقلیدکننده سمپاتیک
۳۱۷	ملین‌ها یا مسهل‌ها
۳۱۸	داروهای ادرارآور (مدرها- دیورتیک‌ها)
۳۲۰	داروهای ضد افسردگی
۳۲۱	داروهای ضد صرع
۳۳۰	الیاف غذایی
۳۳۷	سایر گیاهان دارویی مورد استفاده برای کاهش وزن
۳۳۸	داروهای گیاهی ضد چاقی
۳۳۹	استفاده از هورمون‌ها جهت کاهش وزن
۳۳۹	هورمون‌های غده تیروئید
۳۴۰	هورمون رشد
۳۴۰	تستوسترون
۳۴۰	هورمون گنادوتروپین HCG (هورمون جفت)
۳۴۰	نقش هورمون ورزش (آیزیرین)
۳۴۷	نقش درمانی لپتین
۳۴۸	رفتاردرمانی
۳۴۸	تغییر سبک زندگی
۳۴۸	رفتاردرمانی
۳۴۹	درمان‌های روانشناختی ترکیبی
۳۵۰	ذهن آگاهی
۳۵۳	اجزای رفتاردرمانی
۳۵۶	پایبندی به برنامه‌های فعالیت بدنی
۳۵۷	نتایج کوتاه مدت رفتاردرمانی
۳۵۸	حفظ وزن
۳۵۹	راهکارهایی برای بهبود نتایج
۳۶۰	روش‌های جدید در اصلاح سبک زندگی مرتبط با چاقی
۳۶۱	والدین عامل کلیدی در پیشگیری و درمان چاقی در کودکان
۳۶۳	نقش دستگاه‌های جدید رولر- و کیوم، اندرمولوژی، و کیوم درمانی برای درمان چاقی و سلولیت

۳۶۵	لیزر درمانی کم توان برای لاغری
۳۶۵	سیستم های RF (Radiofrequency Systems) در سلولیت و چاقی
۳۶۷	الکتروتراپی در درمان سلولیت
۳۶۸	لیپوماتیک
۳۷۰	کرایولیپولیز
۳۷۰	روش های دیگر برای درمان چاقی
۳۷۰	درمان چاقی با طب سوزنی
۳۷۱	چگونگی کاهش وزن در طب سوزنی
۳۷۲	روش کاهش وزن با طب سوزنی در چه افرادی مؤثرتر است ؟
۳۷۲	میزان کاهش وزن
۳۷۲	کاهش وزن ایجاد شده با استفاده از طب سوزنی برگشت پذیر است یا ماندگار است ؟
۳۷۳	عوارض طب سوزنی جهت کاهش وزن
۳۷۵	منابع

فصل هفتم: پیشگیری و درمان چاقی با تاکید بر فعالیت بدنی و ورزش

۳۸۱	چرا ورزش و فعالیت های بدنی مهم است ؟
۳۸۲	نقش فعالیت بدنی در حفظ وزن
۳۸۲	پیشگیری از چاقی
۳۸۳	ورزش علمی و اهمیت آن
۳۸۶	اثرات ورزش بر کاهش وزن
۳۸۷	اهمیت میزان کاهش وزن
۳۸۸	اکسیداسیون چربی و ظرفیت لیپولیتیک در چاقی
۳۹۰	لیپولیز و فعال سازی اسیدچرب
۴۰۸	تأثیر روش های تمرین در از دست دادن توده بافت چربی در افراد چاق
۴۰۹	تأثیر آموزش تمرین استقامتی روی توده بافت چربی در افراد چاق
۴۱۱	تأثیر مدت زمان برنامه
۴۱۳	تأثیر تمرینات مقاومتی مضاعف
۴۱۵	تأثیر افزایش مداوم در حجم تمرینات ورزشی
۴۱۶	تمرینات ورزشی با اعمال وقفه و با شدت بالا
۴۱۷	تأثیر جلسات تمرینی میزان / مدت زمان
۴۱۸	تأثیر انجام تمرین بطور متناوب
۴۲۰	آیا بین کاهش چربی کل بدن و چربی شکمی ارتباط مستقیم وجود دارد ؟
	آیا کاهش وزن ناشی از ورزش هوازی در کاهش چربی شکمی بر رژیم غذایی ارجحیت

- ۴۲۰ آیا ورزش بدون کاهش وزن بر کاهش چربی شکمی مؤثر است؟
- ۴۲۱ آیا شدت ورزش هوازی بر کاهش چربی احشایی مؤثر است؟
- ۴۲۲ آیا ورزش هوازی در کاهش چربی شکمی مؤثرتر از ورزش قدرتی است؟
- ۴۲۳ آیا شدت ورزش قدرتی بر کاهش چربی احشایی مؤثر است؟
- ۴۲۴ تمرینات شکمی و کاهش دور شکم
- ۴۲۵ ایمنی در انجام تمرینات شکمی
- ۴۲۶ تمرینات کوتاه مدت
- ۴۲۷ ورزش طولانی مدت
- ۴۲۸ تأثیرات دریافت مواد غذایی
- ۴۲۹ تفاوت‌های فردی
- ۴۳۰ سازوکارهای جبرانی
- ۴۳۱ پیتیدهای مربوط با اشتها
- ۴۳۲ تخلیه معده
- ۴۳۳ اکسیداسیون مواد
- ۴۳۴ فرایندهای وابسته به لذت و پاداش
- ۴۳۵ ویژگی‌های عادات روانشناسی مصرف غذا
- ۴۳۶ مکانیسم مولکولی مقاومت به انسولین ناشی از چربی
- ۴۳۷ ورزش ساد در حالت ناشتا
- ۴۳۸ تمرینات استقامتی در حالت ناشتا در افراد سالم
- ۴۳۹ افراد چاق
- ۴۴۰ اهمیت و فواید ورزش صبحگاهی قبل از صبحانه (ورزش ناشتا)
- ۴۴۱ رابطه بین ورزش صبحگاهی، خواب و کاهش وزن
- ۴۴۲ حرف آخر
- ۴۴۳ آثار کوتاه مدت تمرین
- ۴۴۴ آثار برنامه تمرینی
- ۴۴۵ اثر تمرینات با وزنه
- ۴۴۶ آثار رژیم غذایی
- ۴۴۷ اثرات ورزش بر اشتها و میزان هورمون گرلین
- ۴۴۸ گرلین
- ۴۴۹ گرلین، اشتها و کاهش وزن
- ۴۵۰ تأثیر ورزش روی اشتها و گرلین
- ۴۵۱ ورزش‌های سرعتی و گرلین

۴۶۵

پیشنادهایی برای افراد ورزشکار

۴۶۶

توصیه‌های ورزشی در هنگام ورزش در افراد چاق

۴۶۹

منابع

www.ketab.ir

چاقی یک بیماری مزمن است و دومین عامل مرگ قابل پیشگیری در دنیا می باشد. باید توجه داشت که چاقی یک بیماری بوده و ناشی از ترکیبی از عوامل ژنتیکی و محیطی است. این بیماری می تواند مشکلاتی را در زندگی روزمره ایجاد کند، به خصوص وقتی شدید باشد. چاقی شدیداً زمینه ژنتیکی داشته و فرزندان پدر و مادر چاق، ۸۰ تا ۹۰٪ دچار چاقی شدید می شوند. مجموع عوامل ژنتیکی و محیطی باعث اختلال در سیستم احساس سیری و در نتیجه چاقی می شود. چاقی باعث ایجاد یا بدتر شدن تعداد زیادی از بیماری ها می شود. از جمله مهم ترین آن ها عبارت اند از: ایست قلبی و مرگ ناگهانی، آرتروز و ساییدگی مفاصل، درد کمر ناشی از دیسک، فشارخون بالا، اختلال تنفس حین خواب، ریفلاکس اسید معده به مری، سنگ کیسه صفرا، کبد چرب، دیابت، افزایش چربی خون، آسم، آریتمی های کشنده قلبی، نارسایی سمت راست قلب، سردردهای شدید میگرنی، زخم های پا ناشی از واریس، لخته شدن خون در وریدهای ساق پا، عفونت قارچی پوست، آبسه های پوستی، بی اختیاری ادراری هنگام سرفه و خنده و زور زدن، ملازما، اختلال قاعدگی، افسردگی، فتق های جدار شکم و از همه مهم تر افزایش خطر ابتلا به سرطان ها از جمله: سرطان رحم، پستان، روده بزرگ و پروستات. چاقی باعث کاهش طول عمر می شود به گونه ای که ۹ تا ۲۰ سال از طول عمر فرد می کاهد. با درمان چاقی، طول عمر این افراد به حد طبیعی برگشته و کیفیت زندگی نیز بهبود می یابد. در کتاب حاضر سعی شده است یک زیربنای تاریخی از اطلاعات مستند را که در مورد چاقی رخ داده است، بررسی کند همچنین، روش های ارزیابی چاقی افراد و خطرهای مرتبط با آن پرداخته می شود و علت چاقی با نگرشی جدید و به صورت علمی تبیین شود. با توجه به این که بسیاری از بیماری ها ریشه در عادات های غذایی انسان ها دارد با اصلاح آن ها می توان از بیمار شدن فرد جلوگیری نمود. همچنین راه کارهای لازم برای پیشگیری و عوارض ناشی از آن ارائه گردیده است. همچنین این کتاب به روش های مختلف درمان چاقی پرداخته و مناسب ترین راه که تأکید بر فعالیت بدنی و ورزش می باشد را برای درمان و پیشگیری از چاقی پیشنهاد می کند. کتابی که پیش روی شماست براساس به روزترین یافته ها در حوزه ی پزشکی و ورزشی نگاشته شده و در عین ایجاز به جزئی ترین جنبه های متابولیسم و مکانیزم ها می پردازد. نویسندگان کتاب تمام تلاش های خود را در راستای به کار بردن مطالب جدید و قابل درک برای کلیه علاقه مندان در این زمینه به ویژه اساتید و دانشجویان رشته های تربیت بدنی و علوم ورزشی و رشته های پیراپزشکی به کار برده اند. این کتاب مشتمل بر هفت فصل می باشد که ابتداء به تاریخچه ی چاقی اشاره شده سپس در خصوص روش های ارزیابی چاقی و خطرهای مرتبط با آن پرداخته می شود. در فصل سوم به توضیح نحوه ی رشد و تمایز بافت چربی و انواع آن و همین طور ایجاد چاقی خواهیم

پرداخت. در فصل چهارم به علل مختلف چاقی پرداخته شده است. در فصل پنجم که پیامدها عوارض چاقی مورد بحث قرار گرفته است. در فصل ششم بحث پیشگیری و درمان مطرح شده و در فصل ۷ به بررسی نقش ورزش در پیشگیری و درمان چاقی پرداخته شده است. کتاب حاضر به حق یکی از کتاب‌های مرجع در بحث چاقی می‌باشد. امید است اثر حاضر مورد قبول جامعه علمی قرار گیرد و دانشجویان، اساتید، ورزشکاران و مربیان از مطالب علمی آن بهره کافی ببرند. در آخر از خوانندگان، دانشجویان و اساتید محترم تقاضا داریم هرگونه نظر خود را با آدرس الکترونیکی hamed_ghiyami@yahoo.com در میان بگذارند.

دکتر عباس صادقی، عضو هیأت علمی دانشگاه بین‌المللی امام خمینی (ره)

سید حامد قیامی تکلمی

مونا معدلت‌الله‌لو

۱۳۹۸

www.ketab.ir