



Presented By
Dr. Maya Khandat
(Associate Professor)
Dept. Home Science

स्थूलपणा : एक 'आजार'



स्थूलपणा म्हणजे काय?

- आपल्या तणावपूर्ण जीवनशैलीमळे आरोग्यावर होणाऱ्या अनेक दुष्परिणामांपैकी स्थूलपणा हा सर्वात हानिकारक परिणाम आहे. शरीरात अतिरिक्त चैरबी' अशी स्थूलपणाची व्याख्या करता येईल आणि स्थूलपणा हा हृदयविकारांसारख्या घातक रोगांना निमंत्रण देतो.
- काही वर्षांपूर्वीपर्यंत स्थूलपणा हा साधारणपणे पौगंडावस्थेतील मुलांच्या वयापासून पढील वयोगटांमध्ये दिसून येत असे. मात्र अलिकडच्या काळात सहा वर्षांची मुलेही स्थूल असतात. अनेकदा 'सुट्ट' बालक म्हणत स्थूलपणाकडे काहीसा कानाडोळा होतो. पण पालकांनी याबाबतीत सजग असणे अत्यंत आवश्यक आहे. शरीर 'सुटत' चालले असेल, शारीरिक क्रिया कमी झाल्या असतील, मान मोठी दिसत असेल तर वेळीच त्याचे निदान करून घ्यावे.

- डब्लूएचओ च्या वेबसाईटवरील आकडेवारीनुसार १९८० च्या तुलनेत जागतिक स्थूलपणा हा आता दुप्पट झाला आहे. २००८ मध्ये ३०० दशलक्ष महिला आणि २०० दशलक्ष पुरुष हे स्थूल होते.
- बॉडी-मास-इंडेक्स (बीएमआय) हा २५ पेक्षा जास्त असेल तर त्याचे वर्गीकरण जादा वजन आहे, असे केले जाते. परंतू ३० किंवा त्याहून जास्त बीएमआय असणे हे स्थूलपणाच्या प्रकारात मोडते.



- स्थूलपणाचा संबंध व्यक्तीच्या चयापचय संस्थेशी आहे. जेव्हा आपण घेतलेल्या आहारामधील कॅलरी जाळल्या न जाता साठून राहतात, तेव्हा चरबी वाढू लागते. त्याची परिणती वजन वाढण्यास आणि स्थूलपणामध्ये होते.



स्थूलपणाचे कारणे

- **आनुवांशिक घटक:-** अलीकडील संशोधन असे दर्शविते की काही प्रकरणांमध्ये, विशिष्ट आनुवांशिक घटक भूक आणि चरबीच्या चयापचय मध्ये बदल होऊ शकतात ज्यामुळे लठ्ठपणा येतो. जे जनुकीयदृष्ट्या वजन वाढण्याची शक्यता असते (उदा., कमी चयापचय आहे)
- **खाण्याच्या सवयी:-** चुकीच्या खाण्याच्या सवयीमुळे लठ्ठपणाचे मुख्य कारण आहेत. लठ्ठपणा कधीही रात्रभरात विकसित होत नाही, बालपणापासून चुकीच्या खाण्याच्या सवयी लोकांना लठ्ठ बनवतात.

- **शारीरिक हालचालींचा अभाव:-** भारतातील आधुनिक तंत्रज्ञानाच्या आगमनामुळे, लोक अधिक रोबोट बनले आहेत आणि रोजच्या कामासाठी मुख्यतः तंत्रज्ञानावर अवलंबून आहेत. उदाहरणार्थ, पायच्या घेण्याऐवजी ते लिफ्ट किंवा एस्कॅलेटर वापरण्यास पसंत करतात.

- **फास्ट फूड्स:-** जंक फूडच्या वाढीव उपलब्धतामुळे भारतातील लठ्ठपणाच्या संख्येत खूप वाढ झाली आहे. जगभरात, जेव्हा लोक अधिक वेळा खातात तशीच जंक फूडचा वापर लठ्ठपणाच्या प्रमुख कारणांपैकी असतो.



- **इंसुलिन:-**इन्सुलिन हा खूप महत्वाचा संप्रेरक आहे जो इतर गोष्टींबरोबरच ऊर्जा साठवण नियंत्रित करतो. पाश्चात्य आहारामुळे अनेक व्यक्तींना इंसुलिनचा प्रतिकार होतो. हे शरीराच्या सर्व भागात इंसुलिनची पातळी वाढवते, ऊर्जा वापरण्याकरिता उपलब्ध असण्याऐवजी ते निवडक ऊर्जेत साठवून ठेवतात.

- **गर्भधारणा :-** गर्भधारणेदरम्यान, स्त्रियांना वजन वाढते जेणेकरून त्यांच्या बाळांना योग्य पोषण मिळेल आणि सामान्यतः विकसित होतील. जन्म दिल्यानंतर, काही स्त्रियांना वजन कमी करणे कठीण वाटते. यामुळे लडूपणा येतो, विशेषतः काही गर्भधारणेनंतर.



- **झोप :-** कमी तास झोपा काढणारे लोक देखील कॅलरी आणि कर्बोदकांमध्ये जास्त खाणारे खाद्यपदार्थ पसंत करतात, ज्यामुळे वेळोवेळी ओव्हर्टिंग, वजन वाढणे आणि लठ्ठपणा होऊ शकते.



- **लेप्टीन :-** लठ्ठपणातील महत्वाचा हार्मोन Leptin आहे. हा संप्रेरक चरबी पेशींनी तयार केला आहे आणि हा हायपोथालेमसला (मेंदूचा भाग जे अन्न सेवन नियंत्रित करते) सिग्नल पाठविते अशी अपेक्षा आहे आणि आपल्याला खाणे बंद करण्याची गरज आहे.

- **वय :-** जसे वय वाढते तसे आपण स्नायू गमावू शकता, विशेषतः आपण कमी सक्रिय असल्यास. स्नायू हळूहळू आपल्या शरीरातील कॅलरी बर्न केल्याची दर कमी करू शकते. आपण जसजसे मोठे झाल्यास आपण आपला कॅलोरी कमी करत नसल्यास वजन वाढू शकते.

- **औषधे :-** औषध आपल्या शरीरात कॅलरी बर्न करू शकते, आपल्या भूक वाढवू शकते, किंवा आपल्या शरीरात अतिरिक्त पाणी ठेवण्यासाठी होऊ शकते ते दर धीमा करू शकते. हे सर्व घटक वजन वाढू शकतात.



- **धूम्रपान :-** धूम्रपान हा एक गंभीर आरोग्य धोका आहे, आणि संभाव्य वजन वाढण्यापेक्षा शारीरिक निरोगीपणाच्या स्थितीत जाणे अधिक महत्त्वाचे आहे.



- **भावनिक कारण :-** काही जण नेहमी कंटाळले, रागावले किंवा भरले तेव्हा ते नेहमीपेक्षा अधिक खातात. कालांतराने, अति प्रमाणात खाल्ल्याने वजन वाढेल आणि लठ्ठपणा होऊ शकतो.



उपाय

- दैनंदिन आहार डायरी ठेवा जे लोक जे खातात त्याबद्दल अधिक जागरूक होऊ शकतात आणि संभाव्य अस्वस्थ खाण्याच्या सवयी ओळखू शकतात.
- आपल्या खाण्याच्या सवयींमध्ये थोडे बदल करणे, जसे की अधिक हळूहळू खाणे, चावणे आणि अधिक पाणी पिणे.



- नियमित व्यायाम करणे.



- सर्व प्रकारचे तेलकट अन्न सामग्री आणि जंक फूड टाळा.
- योग्य आहारास अनुदान देणे.



- सकारात्मक राहणे.



Thank You