

بحرانی که تا سال ۲۰۳۰ به اوج می رسد؛

## دنیای چاق چاق چاق!

چقدر آدم های چاق دور و بر خودتان می بینید؟ پاسخ به این سوال هر چه باشد باید بدانید تا چند سال دیگر تعداد چاق ها خیلی بیشتر خواهد شد.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از گاردین، شما چاقید؟ اطرافیانتان چطور؟ کسی را می شناسید که مستعد چاقی باشد؟ شرایط هر طوری که باشد باید بسیار مراقب باشید.

دنیا روز به روز چاق تر می شود و تعداد افراد چاق مدام بالاتر می رود. روزی می رسد که درصد بسیار زیاد و قابل توجهی از مردمان دنیا از شدت چاقی به بیماری های مختلفی دچار شده اند.

مراقب باشید یکی از آنها نباشید. فکر نکنید چاقی فقط مال دیگران است، مال شما هم هست. بله، مال شما. البته اگر رژیم غذایی را رعایت نکنید.

شما هم چاق می شوید اگر نتوانید به چیزهای خوشمزه ای مثل دونات و غذاهای پرچرب و البته شیرین نه بگویید.

آمار تکان دهنده سال ۲۰۳۰

۲۵۰ میلیون چاق تا سال ۲۰۳۰ به دنیا اضافه می شود. این ۲۵۰ میلیون نفر کودکان و نوجوانانی هستند که یا قرار است به دنیا بیایند و یا اینکه تا سال ۲۰۳۰ به سن نوجوانی می رسند.

این آماری است که فدراسیون جهانی چاقی (I) ارائه می دهد. این تحقیقات در ۱۹۱ کشور جهان انجام شده و نتیجه هم این است؛ ۲۵۰ میلیون کودک و نوجوان چاق تا سال ۲۰۳۰. چین اوضاع خیلی بدتری نسبت به تمامی کشورهای جهان خواهد داشت.

۶۱.۹ میلیون کودک و نوجوان ۵ تا ۱۹ ساله قطعا تا آن زمان چاق خواهند بود. این نرخ چاقی دو برابر کشوری مثل هند خواهد بود. تخمین زده می شود که هندی ها تا سال ۲۰۳۰ حدود ۲۷.۴ میلیون کودک و نوجوان چاق داشته باشند. کشورهای آمریکا و بریتانیا نیز در رتبه های بعدی چاقی قرار خواهند گرفت.

بحران چاقی که خود بیماری ها و عوارض متعددی را به دنبال خواهد داشت در آینده قربانیان زیادی می گیرد و به یک بحران اساسی تبدیل می شود هر چند این مشکل نیز اکنون به پررنگ ترین شکل ممکن رویت می شود و جمعیت قابل توجهی از مردمان جهان به آن مبتلا هستند.

هر چند در بسیاری از کشورهای جهان چاقی مسئله حادثتری است اما به هر حال این بحران جغرافیای خاصی نمی شناسد و در تمام جهان پراکنده است.

همین ارزیابی ها نشان می دهد ۴۲ کشور دیگر جهان نیز تا سال ۲۰۳۰ بیش از یک میلیون کودک چاق خواهند داشت.

در این رده بندی کشور ایران در رده پانزدهم قرار گرفته است. بر اساس این تحقیقات تا سال ۲۰۳۰ بیش از سه میلیون کودک و نوجوان چاق و بیش از اندازه چاق در ایران زندگی می کنند.

در واقع ارزیابی آمارهای مربوط به سلامت و تغذیه، محققان را به چنین نتیجه ای می رساند. دسترسی آسان به انواع فست فود، افزایش زمان استراحت، ورزش نکردن و بی تحرک بودن اصلی ترین و عوامل چاقی محسوب می شوند.

کارشناسان هشدار می دهند ادامه افزایش روند چاقی جهان به زودی دولت ها و کشورها را در برابر این موضوع ناتوان خواهد کرد. بدان معنا که سیستم پزشکی و سلامت آن کشورها پاسخگوی نیاز به عمل جراحی کاهش وزن نخواهد بود و علاوه بر آن تهیه داروهای مختص به دیابت بسیار مشکل می شود.

دیابت یکی از عوارض چاقی بی رویه در افراد محسوب می شود. هم اکنون افراد زیادی در سرتاسر جهان در خطر ابتلا به چاقی هستند، حالا چه بزرگسال و چه کودک اما چیزی که در اینجا مورد اهمیت قرار گرفته این است که ریسک چاقی در میان افراد کم سن و سال تر بیشتر شده است.

کودکان چاق بیشتر در معرض فشار خون بالا، کلسترول بالا، مشکلات تنفسی، مشکلات استخوانی و مفاصل و حتی دیابت نوع ۲ هستند.

آنها همچنین به احتمال زیاد در بزرگسالان دچار مشکلات وزن هستند و این می تواند زندگی آنها را کوتاه کند.

آمار فعلی کودکان و نوجوانان چاق در جهان هم اکنون بر روی عدد ۱۵۸ میلیون نفر است. این آمار در سال ۲۰۲۵ به ۲۰۶ میلیون نفر می رسد و تا سال ۲۰۳۰ نیز روی عدد ۲۵۴ میلیون نفر قرار می گیرد.

همانطور که در سطور پیشین ذکر شد چین نسبت به سایر کشورها اوضاع بسیار بدتری خواهد شد. در آن زمان یعنی سال ۲۰۳۰ بیش از ۳۲ درصد جمعیت کودکان و نوجوانان چین چاق هستند.

علاوه بر کشورهای چین، هند و آمریکا که در صدر جدول دارا بودن کودکان و نوجوانان چاق قرار دارند کشورهای اندونزی، برزیل، مصر، مکزیک، نیجریه، پاکستان و آفریقای جنوبی نیز در رده های چهارم تا دهم کشورهای چاق قرار می گیرند.

بنگلادش، عراق، ترکیه، فیلیپین، ایران، آنگولا، روسیه، کنگو، آرژانتین و تانزانیا نیز دهم تا بیستم هستند.