

گزارش جلسات برگزار شده توسط گروه‌های علمی

فرهنگستان علوم پزشکی جمهوری اسلامی ایران

گروه علمی: ارتقای سلامت

تاریخ برگزاری جلسه: ۱۴۰۴/۰۲/۳۱

موضوع جلسه: مقابله با چاقی در ایران با رویکردی چندجانبه

تهیه کننده: دکتر محمدحسین تقدیسی

اعضای حاضر در جلسه (حضور، مجازی)

دکتر کامران باقری لنکرانی؛ دکتر لیلا آزادبخت؛ دکتر محمدحسین تقدیسی؛ دکتر فاطمه رخشانی؛ دکتر حسین ملک افضلی اردکانی؛ دکتر حمید الله‌وردی‌پور؛ دکتر امید براتی؛ دکتر مریم خیام‌زاده؛ دکتر هرمز سنایی‌نسب؛ دکتر داود شجاعی‌زاده؛ دکتر محمدعلی کیانی؛ دکتر عباس متولیان؛ دکتر انسیه جمشیدی؛ دکتر اسدالله رجب؛ دکتر پیام روشنفکر؛ دکتر محمدرضا رزاقی؛ دکتر محسن نوروزی‌نیا؛ دکتر علیرضا طاهری؛ دکتر سیدمحمدرضا کلانترمعمدی؛ دکتر امیدوار رضایی میرقائد؛ دکتر علیرضا فیروز؛ دکتر یحیی دولتی؛ دکتر حمید سهراب‌پور؛ دکتر جعفر جندقی؛ دکتر احمد اسماعیل‌زاده؛ دکتر امیرعباس مؤمنان؛ دکتر علی محمد ملتی؛ دکتر محمدصادق مسرت مشهدی؛ دکتر علیرضا کریمی‌یزدی؛ دکتر مصطفی شریفیان؛ دکتر محمدعلی جوادی؛ دکتر شهرام صمدی؛ دکتر فریدون عزیزی؛ دکتر افشین استوار؛ دکتر حسن عارفی

خلاصه موضوعات مطرح شده در جلسه:

روز چهارشنبه ۳۱ اردیبهشت جلسه مشترک گروه بالینی و ارتقای سلامت پیرامون «مقابله با چاقی در ایران با رویکردی چندجانبه» در سالن مجمع فرهنگستان با حضور اعضای دو گروه و شرکت بصورت مجازی بیش از یکصد نفر از متخصصان و علاقه‌مندان به این موضوع تشکیل گردید. در ابتدا جناب آقای دکتر لنکرانی رئیس گروه ارتقای سلامت و سپس جناب آقای دکتر امیدوار رضائی رئیس گروه بالینی پیرامون اهمیت موضوع و ضرورت توجه به راهکارهای پیشگیری و کنترل فزاینده چاقی در کشور مطالبی بیان نمودند. سپس به ترتیب جناب آقای دکتر فریدون عزیزی متخصص غدد، سرکار خانم دکتر لیلا آزادبخت متخصص تغذیه، جناب آقای دکتر افشین استوار بعنوان اپیدمیولوژیست و جناب آقای دکتر الله‌وردی‌پور رئیس انجمن علمی آموزش بهداشت و ارتقای سلامت، موضوع چاقی، راه‌های مقابله، پیشگیری و رویکردهای مختلف به این موضوع را تبیین نمودند.

چاقی و اضافه‌وزن به یک بحران سلامت جهانی و ملی تبدیل شده است. در ایران، شیوع چاقی در بزرگسالان به ۲۱.۳۸٪ و اضافه‌وزن به ۳۵.۲۶٪ رسیده و در کودکان و نوجوانان به ترتیب ۸.۰۸٪ و ۱۱.۷۱٪ است. چاقی عامل

اصلی بیماری‌های غیرواگیر (مانند دیابت، بیماری‌های قلبی عروقی و سرطان) و مشکلات روانی-اجتماعی بوده و هزینه‌های اقتصادی و اجتماعی سنگینی به دنبال دارد. روند جهانی نشان‌دهنده افزایش دو برابری چاقی بزرگسالان و چهار برابری در کودکان از ۱۹۹۰ تا ۲۰۲۲ است. در ایران، نرخ چاقی از میانگین جهانی و منطقه‌ای (MENA) فراتر رفته است.

عوامل خطر و علل تغذیه‌ای:

- مصرف پایین فیبر (میوه، سبزیجات، غلات سبوس‌دار) و بالا بودن مصرف کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده (۶۰٪ کالری روزانه)
- انرژی دریافتی بالا از غذاهای پرکالری و کم‌ارزش، مصرف فست‌فودها
- مصرف زیاد قندهای ساده و نوشیدنی‌های شیرین در اغلب گروه‌های سنی
- مصرف پایین لبنیات کم‌چرب در جامعه
- کم‌تحرکی در اغلب گروه‌های سنی
- شیوع بالای اضطراب و استرس و اختلالات روانی که به پرخوری دامن می‌زند

ضرورت انجام برنامه‌های توقف رشد چاقی در تمام گروه‌های سنی از طریق:

الف- ترویج تغذیه سالم

ب- ترویج فعالیت بدنی کافی

ج- کنترل اختلالات روانی

چاقی در ایران نیازمند پاسخی چندبخشی و پایدار است. سیاست‌های پیشنهادی با تمرکز بر تغذیه سالم، افزایش فعالیت بدنی و همکاری بین‌بخشی می‌توانند شیوع چاقی را کاهش داده و سلامت عمومی را بهبود بخشند. اجرای سریع و نظارت مؤثر برای تحقق اهداف ملی و جهانی (مانند توقف افزایش چاقی تا ۲۰۲۵ و کاهش مرگ‌های زودرس NCD تا ۲۰۳۰) ضروری است.

توصیه‌های مطرح شده:

اهم راهبردها و اقدامات پیشنهادی:

۱. تغذیه سالم:

- افزایش دسترسی به نان سبوس‌دار (ترویج برای تولید، حمایت دولت، فرهنگسازی در بین مردم)
- کاهش مصرف قندهای ساده (مالیات بر نوشیدنی‌های شیرین، ممنوعیت اسنک‌های ناسالم در مدارس)
- کنترل مصرف قندهای ساده در جامعه از طریق تغییر در استانداردهای مواد غذایی، فرهنگ سازی در میان مردم، افزایش مالیات بر مواد غذایی حاوی قند های ساده
- ترویج مصرف لبنیات کم‌چرب (برنامه "شیر مدرسه"، تخصیص یارانه دولت برای مصرف لبنیات در بین اقشار کم برخوردار)
- ممنوعیت ترویج غذاهای ناسالم در رسانه‌ها
- کاهش اندازه سدییم در غذاهای ارائه شده در مراکز جمعی و رستوران‌ها

۲. فعالیت بدنی و محیط:

- ایجاد فضاهای دوست‌دار فعالیت بدنی (پیاده‌روهای ایمن، مسیرهای دوچرخه‌سواری)
- الزام ورزش روزانه در مدارس و ترویج سبک زندگی فعال در جامعه
- الزام انجام فعالیت بدنی روزانه نیم ساعت در ساعات اداری کارمندان بخش دولتی و خصوصی

۳. سیاست‌گذاری و ارتقای سلامت:

- مالیات بر غذاهای ناسالم، ممنوعیت تبلیغات خوراکی‌های مضر برای کودکان و برچسب‌گذاری واضح مواد غذایی
- کمپین‌های رسانه‌ای و گروه‌های حمایتی برای ترویج سبک زندگی سالم
- گنجانیدن BMI و کنترل آن در سیاست‌های ارتقای کارمندان
- گنجانیدن مشاوره‌های تغذیه‌ای کنترل وزن در بسته بیمه پایه خدمات سلامت
- حمایت یارانه‌ای استفاده مردم از ورزشگاه‌ها و مراکز عمومی ورزشی و ترویج فعالیت بدنی همگانی

رئوس نتایج مذاکرات در جلسه:

➤ تهیه سند سیاستی با همکاری دو گروه (ارتقای سلامت و بالینی)