ఊబకాయం

ఊబకాయం నేటి తరంలో పీడిస్తున్న అతి పెద్ద సమస్య. అమెరికా, చైనా దేశాలు ఊబకాయంలో మొదటి, రెండు స్థానాలలో ఉండగా మన దేశం మూడో స్థానంలో నిలిచింది. రాబోయే కాలంలో ఈ రెండు దేశాలను దాటుకొని ముందుకు పోయేంతగా మన దేశంలో ఈ సమస్య తీవ్రమవుతుంది. దీనికి అనేక కారణాలున్నాయి. జీవనశైలిలో మార్పులు, ఆహారపు అలవాట్లు, వ్యాయామ లోపం ముఖ్యకారణాలు కాగా, కొందరిలో ఇది జన్యుపరమైన సమస్యగా భావించవచ్చు.

ఊబకాయం అంటే ?

మనం ఆహారంలో అతిగా కాలరీలు తీసుకొని, తక్కువ కాలరీలు ఖర్చుచేయటం వల్ల అది కొవ్వుగా మారి శరీరంలోని భాగాలలో పేరుకుపోవడం వల్ల ఊబకాయం సంభవించవచ్చు. శరీరంలో అతిగా కొవ్వు పేరుకుపోవడం వల్ల అధిక బరువు సంభవిస్తుంది. దీనినే ఊబకాయం అంటాం.

ఊబకాయానికి దారి తీసే కారణాలు

జన్యుపరమైన కారణాలు: ఊబకాయాన్ని చాలా వరకు జన్యుపరమైన సమస్యగా చూడవచ్చు. ఊబకాయులైన తల్లిదండ్రులకు పుట్టిన పిల్లలకి 80% ఊబకాయం వస్తుంది. అలాగే తల్లిదండ్రులలో ఏ ఒక్కరికైనా ఈ సమస్య ఉన్నట్లయితే 50% వరకు వారి పిల్లలకు ఊబకాయం వచ్చే అవకాశం ఉన్నట్లుగా పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. దీనికి రిసెప్టర్ B3 జన్యువు కారణంగా భావించబడుతుంది.

లింగం, వయస్సు: ఇది అన్ని వయసుల వారికి వచ్చే అవకాశం ఉంది. పురుషుల కంటే స్త్రీలలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. దీనికి హార్మోన్ల అసమతుల్యత కారణమై ఉండవచ్చు.

ఆహారపు అలవాట్లు: జీవనశైలిలో వస్తున్న మార్పుల వలన మనిషి ఆహారపు అలవాటులలో నిరంతరం మార్పులు చోటుచేసుకుంటున్నాయి. జీవన పోరాటంలో ఆహారపు నియమాలపై అశ్రద్ధ వహించటం వలన ఈ సమస్య రోజురోజుకు పెరిగిపోతుంది.

వ్యాయామలోపం: నేటి తరంలో ఎక్కువగా కదలిక లేని పనులని మనం చూస్తున్నాము. కంప్యూటరైజ్డ్ వర్క్స్ వల్ల ఊబకాయం పెరుగుతుంది. ఆటలు ఆడకపోవడం వల్ల, ఎక్కువ సమయం కూర్చొని పాఠాలు వినడం వల్ల పిల్లల్లో కూడా ఊబకాయం వస్తుంది.

ఒత్తిడి: ఒత్తిడి కారణంగా చాలా మందిలో తమకు తెలియకుండానే ఎక్కువ ఆహారం తీసుకుంటారు. దీని వల్ల ఊబకాయం రావొచ్చు.

ఆర్థిక అసమతుల్యత మరియు నాగరికత: ఈ సమస్యని ఎక్కువగా ధనిక దేశాలలో చూడవచ్చు. ఇప్పుడు ఇది ఎదుగుతున్న దేశాలపై కూడా ప్రభావం చూపిస్తుంది. ఆధునిక నాగరికత వల్ల అందుబాటులోకి వచ్చిన ఆహారాలు, వాటిని తయారు చేసే పద్ధతులు, ఒకరకంగా ఈ సమస్యకి కారణం అవుతున్నాయి.

ఈ కింది తీరు చాలావరకు ఊబకాయానికి కారణం కావొచ్చు.

పాశ్చాత్య ఆహారంపై యువతలో పెరిగిన మోజు.

ఆహారం పూర్తిగా నమలకుండా తొందరగా మింగటం ద్వారా ఎక్కువ ఆహారం తీసుకొనబడుతుంది.

ఉద్యోగరీత్యా సమయలోపం వల్ల మార్కెట్లో లభిస్తున్న రెడీగ లభించే ఆహారం మీద ఆధారపడటం.

అతిగా స్వీట్లను తినడం, తక్కువ పండ్లు, కూరగాయలు ఆహారంలో చేర్చటం వల్ల కూడా సంభవించవచ్చు.

గృహిణులు ఆహారం వృధా అవ్వకుండా ఉండాలని మిగులు ఆహారాన్ని బలవంతంగా తీసుకోవడం వల్ల కూడా రావచ్చు.

ఊబకాయాన్ని తెలుసుకోవడం

శరీర బరువు: ఒక వ్యక్తి సాధారణ బరువు కంటె 20% ఎక్కువ ఉన్నట్లైతే ఊబకాయం అనవచ్చు.

అధిక బరువు%	ఊబకాయ రకము
25	అతి స్వల్ప ఊబకాయం
50	స్వల్ప ఊబకాయం
75	తీవ్ర ఊబకాయం
100	అతి తీవ్ర ఊబకాయం

బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ (BMI): బరువు (Kg) / పొడవు(మీ.*మీ.) పద్ధతి

నడుము చుట్టుకొలత: ఊబకాయాన్ని తెలపగల అతి అనువైన పద్ధతి.

పురుషుల నడుము చుట్టుకొలత 40 అంగుళాలు లేదా 102 సెం.మీ స్త్రీల నడుము చుట్టుకొలత 35 అంగుళాలు లేదా 88 సెం.మీ కంటే ఎక్కువుంటే ఊబకాయంగా భావించవచ్చు.

శరీరంలో కొవ్వు శాతం : శరీరంలో ఉన్న కొవ్వు శాతం ద్వారా కూడా ఊబకాయం తెలుసుకొనవచ్చు.

	పురుషులు	స్త్రీలు
సాధారణ శాతం	12-20%	20-30%
ఊబకాయం	>25%	>33%
నడుము నుండి తుంటి వరకు		
సాధారణ స్థాయి	0.7	0.7
ఊబకాయం	>1.0	>0.85

బ్రోకా ఇండెక్స్: ఊబకాయం తెలిపే అతి సులువైన ఫార్ములా ఇది. వ్యక్తి పొడవు(సెం. మీ లలో)ను వందనుండి తీసివేస్తే వచ్చేది ఆదర్శ బరువు, దీనికంటే ఎక్కువుంటే ఊబకాయులే.

శరీరసౌష్టవం

ఊబకాయం రకాలు ఆరోగ్యంపై వాటి ప్రభావాలు:

రకము	ఆరోగ్యంపై ప్రభావం
గ్రేడ్ I బిఎంఐ 25 కంటె ఎక్కువ ఉండి 29.9 కంటె తక్కువ ఉంటె	ఇలాంటి వారు సాధారణ జీవనం సాగించవచ్చు. వ్యాయామం ద్వారా ఊబకాయం తగ్గించుకొని మామూలు స్థితికి రావచ్చు. వీరికి డాక్టర్లు మరియు న్యూట్రిషనిస్టుల పర్యవేక్షణ అవసరం .
గ్రేడ్ II బిఎంఐ 30-39.9 మధ్యలో ఉంటె	అధిక బరువు వలన డయాబెటిస్ హైపర్ టెన్షన్ , అతిరోస్క్లిరోసిస్ , ఫాటిలీవర్ , గర్భకోశ సమస్యలు, రక్తనాళ , శ్వాసకోశ సమస్యలు ఎక్కువగా తలెత్తవచ్చు. మరణాల శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది.
గ్రేడ్ III బిఎంఐ 40 అంతకంటే ఎక్కువ ఉంటే	వీరిలో అతిగా పెరిగిపోతున్న బరువు వల్ల సాధారణ జీవన క్రియలు కూడా జరగకపోవచ్చు. బరువు వల్ల సరిగా నడవలేకపోవడం , ఆక్సిడెంట్లకు గురికావడం జరగుతుంది. గుండెనాళాలలో పెరుకుపోతున్న బరువు వల్ల గుండె జబ్బులు ఎక్కువగా సంభవిస్తున్నాయి. గ్రేడ్ II లో ఉన్న సమస్యలన్నీ తీవ్ర రూపం దాల్చుతాయి.

మరి కొన్ని సమస్యలు :

- చాతిలో పేరుకున్న కొవ్వువల్ల శ్వాసకోస సమస్యలు మరియు ప్రిజెన్పోసస్-బ్రోంకైటిస్ వస్తుంది.
- ఊబకాయంలో శరీరంలో పెరిగిన కొవ్వు వల్ల హైపర్ ఇన్సులీమియా సంభవిస్తుంది. దీని వల్ల మధుమేహం వస్తుంది.
- ఊపిరితిత్తుల్లో రాళ్ళు ఏర్పడతాయి. గౌట్ సాధారణంగా కనిపిస్తున్న సమస్య.
- రక్తనాళాల్లో అతిగా పేరుకుపోతున్న కొవ్వు వల్ల, రక్తపోటు పెరిగి గుండెపై ప్రభావం చూపిస్తాయి.
- ఊబకాయం రకరకాల క్యాన్సర్స్ కి దారితీస్తుంది. ముఖ్యంగా కొలాన్, యుటిరస్, బిలయరి క్యాన్సర్ రావచ్చు.
- ఊబకాయం ఉన్నవారు సాధారణ జీవన పరిమాణం కంటే 25%తక్కువ కాలం బ్రతుకుతారు .
- పెరిగిన బరువు వల్ల శరీరంలోని కీళ్ళు, కండరాలపై చాలా ప్రభావం పడుతుంది. ఇది ఆస్టియె ఆర్త్రైటిస్ కి దారి తీస్తుంది.
- గర్భవతులకి ఊబకాయం సంభవిస్తే దాని ప్రభావం బిడ్డపై చూపిస్తుంది.

ఊబకాయులకు ఆహార నియమాలు చాలా అవసరం, దీనిని "డైట్ తెరపి "అంటారు. దీనిని నాలుగు రకాలుగా చూడవచ్చు.

తక్కువ ఫ్యాట్ డైట్ : ఆహారంలో కొవ్వు పదార్థాలు తగ్గించడం, తద్వారా బరువుని అదుపులోకి తీసుకురావచ్చు

తక్కువ కార్బోహైడ్రేట్ల డైట్: 1500-1800 కిలో కేలరీలు రోజుకి తీసుకోవాలి. అందువల్ల కొన్ని నెలలలో బరువు అదుపులోకి రావచ్చు.

తక్కువ కేలరీల డైట్: వీరికి రోజుకి 500-1000 కిలో కేలరీల బరువు తగ్గుతారని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి.

అతి తక్కువ కేలరీల డైట్ : వీరికి 200-800 కిలో కేలరీల శక్తి గల ఆహారం ఇస్తారు. కాని దీని వల్ల దుష్పరిమాణాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి.

ఎనర్జి: ఆహారం శక్తి 25 కి. కాలరీ / కె.జి శరీర బరువు - సగటు కార్మికుడు

29 కి. కాలరీ / కె.జి శరీర బరువు - నిశ్చల కార్మికుడు

- కొవ్వు పదార్థాలు తీసుకోరాదు. ఒక వేళ తీసుకున్న కూడా తక్కువగా తీసుకోవాలి. నీళ్ళు ద్రవపదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.

- కొవ్వు పదార్థాలును ఆహారంలో అదుపు చేయటం వల్ల చాలా వరకు విటమిన్స్ శరీరానికి అందవు. అందువల్ల ట్యాబ్లెట్స్ రూపంలో తీసుకోవాలి.
- సోడియం ఎక్కువగా ఉన్నవి తీసుకోరాదు.
- బంగాళదుంపలు, అన్నం, చక్కెర శాతం ఎక్కువగా ఉన్న అరటి పండు వంటి పండ్లను తీసుకోరాదు. ఇవి బరువు పెంచుతాయి.

ఆహారంలోని శక్తిని తక్కువగా విడుదల చేస్తూ, గ్లూకోజ్ శాతంని రక్తంలో ఎప్పటికప్పు డు అదుపులో ఉంచే లో గ్లైసమిక్ ఫుడ్స్ తీసుకోవాలి. దాని ద్వారా, బరువు అదుపులో ఉంటుంది. అవి

- రైస్ బ్రాన్ అయిల్

- రొట్టెలు
- ప్రొటీన్స్ ఎక్కువగా ఉండే పప్పుదినుసులు
- పచ్చి కూరగాయలు , పండ్లతో చేసిన సలాడ్స్

- పీచు పదార్థాలు అధిక కొవ్వుని తొలగిస్తాయి. కనుక పీచు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉన్న పండ్లు, ఆకుకూరలు, చిరుదాన్యాలు తీసుకోవాలి.

తీసుకోకూడనివి:

- కేకులు

- కొవ్వు ఎక్కువగా ఉన్న స్వీట్లు
- పాల పదార్థాలు

- మాంసాహారం

- బయట లభించే ఫాస్ట్ ఫుడ్స్
- శుద్ధి పిండితో(రెఫైండ్ ఫ్లౌర్) చేసిన పదార్థాలు
- చాకోలెట్లు

- శీతల పానీయాలు
- చక్కెర ఎక్కువగా ఉన్న పదార్థాలు
- వేయించిన కూరలు

ఊబకాయం నివారణ

వ్యాయామం: రోజు గంటపాటు నడవటం, ఏరోబిక్స్, యోగా లాంటివి చేయటం వల్ల శరీర బరువు అదుపులో ఉండవచ్చు.

ఒత్తిడిని అదుపులో ఉంచడం ద్వారా కూడా ఊబకాయం నివారించవచ్చు. ప్రాణాయామం ద్వారా ఒత్తిడి తగ్గించొచ్చు. మెడిటేషన్, మనసుని ఉల్లాసపరిచే ఏ పనినైన చేయటం ద్వారా ఒత్తిడిని నియంత్రించవచ్చు.

ఫార్మాకోతెరపి-మందుల వల్ల బరువుని తగ్గించవచ్చు. కాని దీని ద్వారా దుష్పరిమాణాలున్నాయి ఆలాగే సర్జరీల ద్వారా కూడా అధికంగా ఉన్న కొవ్వుని తొలగిస్తారు. దీని వల్ల కూడా చాలా సమస్యలు తలెత్తవచ్చు.

కాబట్టి చక్కటి ఆహారం, ఒత్తిడి లేని జీవన విధానం, ఒంటిని చురుకుగా ఉంచడం, వ్యాయామం మొదలైన వాటిని ఆచరించడం ద్వారా ఊబకాయం పెరగకుండా జాగ్రత్త వహించవచ్చు.

కుమారి ఐ. ప్రసన్న, విద్యార్థి, ఐ.డి.నెం: హెచ్.హెచ్.2012/010.

మరిన్ని వ్యాసముల కొరకు మా వెబ్ సైట్ ను సందర్శించండి.

చిరునామా: **www.vigyanasaadhitha.com**

మీ వ్యాసాలను పంపండి, విజ్ఞాన సాధితలో భాగస్వాములు కండి.

నమోదు కొరకు క్లిక్ చేయండి:

http://www.vigyanasaadhitha.com/register.php/