

آیا چاقی و افسردگی با هم ارتباط دارند؟

چاقی و افسردگی دو مشکل عمده بهداشت عمومی در میان اقشار مختلف جامعه هستند. چاقی و افسردگی در سال‌های اخیر شیوع بسیار گسترده‌ای پیدا کرده‌اند و با عوارض متعدد سلامتی از جمله فشار خون، بیماری عروق کرونر قلب و افزایش مرگ و میر همراه هستند. از آنجایی که هر دو مشکل، خطر بیماری قلبی عروقی را به همراه دارند، دانشمندان پس از تحقیقات بسیار متوجه ارتباط احتمالی بین افسردگی و چاقی شده‌اند.

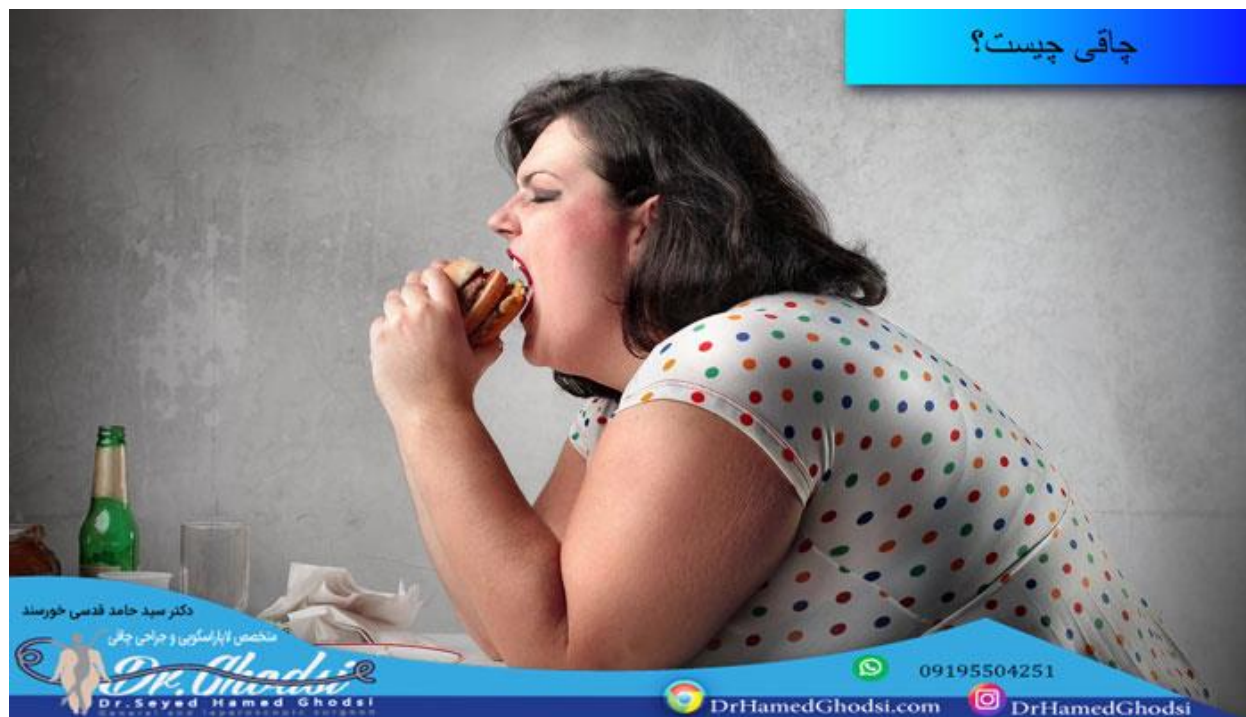
آنچه محققان می‌دانند و اکثر مردم تصور می‌کنند این است که افرادی که اضافه‌وزن دارند، اغلب از افسردگی رنج می‌برند. آنچه کمتر مشخص است این است که کدام یک حرف اول را می‌زند. آیا ممکن است اثرات اضافه‌وزن به طور مستقیم منجر به افسردگی شود یا اینکه افسردگی در وهله اول خود باعث اضافه‌وزن می‌شود؟ احتمالاً پاسخ هر دو سوال مثبت است. می‌توانیم بگوییم که افسردگی و افزایش وزن دست به دست هم می‌دهند و هر کدام دیگری را باعث می‌شوند.

مطمئناً افزایش اشتها، کاهش فعالیت بدنی و افزایش وزن می‌تواند از علائم افسردگی باشد. افراد مبتلا به افسردگی بیشتر از حد زیاد غذا می‌خورند و کمتر به طور منظم ورزش می‌کنند. افسردگی و چاقی هر دو دارای پیوندهای ژنتیکی قوی هستند، بنابراین کودکانی که والدین آن‌ها هر کدام از این مشکلات را داشته باشند، مستعد ابتلا به آن‌ها هستند. علاوه بر این، بسیاری از داروهای ضد افسردگی تجویز شده، به عنوان عوارض جانبی باعث افزایش وزن می‌شوند.



چاقی چیست؟

یکی از معیارهای استاندارد چاقی، داشتن بیش از 20 درصد اضافه وزن نسبت به وزن و قد شما است. یکی از معیارهایی که برای سنجش چاقی افراد استفاده می‌شود شاخص توده بدنی یا BMI است. زمانی که این شاخص بیش از 30 باشد، فرد به چاقی مبتلا است. براساس یافته‌های اخیر، تقریباً یک سوم جمعیت جهان تحت تأثیر چاقی قرار دارند.



افسردگی چیست؟

تعریف افسردگی همیشه یک معما بوده است. بسیاری از مردم افسرده هستند اما خودشان نمی دانند. ممکن است افرادی از نظر دوستان شان افسرده به نظر برسند اما واقعاً افسرده نباشند. به نظر می رسد همه ما کلیشه هایی از افسردگی داریم اما در واقعیت همیشه دقیق نیستند.

یکی از راه های درک افسردگی، مشاهده آن است که از دو عامل یا مولفه های اصلی تشکیل شده است. یکی از آنها مولفه های روانشناختی یا شناختی هستند که بر خلق و خوی افراد تأثیر می گذارند و دیگری مولفه های جسمی یا "سوماتیک" هستند که مناطقی مانند خواب و اشتها را تحت تأثیر قرار می دهند. مشاهده افسردگی به این روش گاهی اوقات به تعیین علت اصلی مشکل کمک می کند.

گزارش سازمان بهداشت جهانی (WHO) اخیراً افسردگی را "اولین علت ناتوانی در ایالات متحده و سومین عامل بزرگ ناتوانی پس از بیماری های قلبی و سکته مغزی در اروپا" دانسته است.



اگر افسردگی داشته باشیم، آیا در معرض خطر ابتلا چاقی هستیم؟
مبتلایان به افسردگی یا اضطراب به دلیل شرایط خود یا داروهایی که مصرف می کنند ممکن است دچار افزایش وزن یا کاهش وزن شوند. افسردگی و اضطراب هر دو می توانند با پر خوری، انتخاب های نامناسب غذایی و کم تحرکی همراه باشند. با گذشت زمان، افزایش وزن ممکن است در نهایت منجر به چاقی شود.

طبق گزارش مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری (CDC)، حدود 43 درصد بزرگسالان مبتلا به افسردگی، چاق هستند. آنها می گویند بزرگسالانی که مبتلا به افسردگی شده اند بیشتر از سایرین که مبتلا به این بیماری نیستند دارای اضافه وزن هستند.

به همین ترتیب، کودکانی که افسرده هستند، معمولاً BMI بالاتری نسبت به کودکانی دارند که افسرده نیستند. در یک مطالعه 2002 دریافت که کودکانی که افسرده هستند به احتمال زیاد در آینده چاق می شوند.

اگر مبتلا به چاقی باشم، آیا در معرض خطر افسردگی هستم؟

چاقی اغلب با مسائل عاطفی مانند غم، اضطراب و افسردگی همراه است. یک مطالعه در سال 2010 دریافت که افرادی که چاق بودند در طول زندگی خود 55 درصد بیشتر از افرادی که چاق نبودند خطر ابتلا به افسردگی دارند.

چاقی و سایر شرایط وزنی نیز می تواند منجر به مشکلات سلامتی جسمی شود. این مشکلات می توانند شامل موارد زیر باشند:

- درد مفصل
- دیابت
- فشار خون

این شرایط ریسک فاکتورهای افسردگی هم هستند.

چه ارتباطی بین افسردگی و چاقی برقرار است؟

یک لحظه صبر کنید و به تمام ارتباطات افسردگی با چاقی فکر کنید. برای شروع، چاقی کودکان اغلب منجر به تمسخر و حذف آنها از فعالیتهای همسالان می شود. مشکلات مربوط به تصویر بدن، انزوای اجتماعی و عزت نفس، یکی از مشکلات اولیه چاقی هستند که می توانند منجر به افسردگی و انزوا شوند. اضافه وزن جدی در هر سنی منبع اصلی نارضایتی، ناراحتی و ناامیدی است. اضافه وزن معمولاً باعث درد مزمن مفصل و اندام نیز می شود و باعث می شود افراد کمتر بتوانند تحرک داشته باشند و از زندگی یا ورزش لذت ببرند.

همچنین همانطور که گفتیم چاقی می تواند باعث بیماری های جدی مانند دیابت، فشار خون بالا و آپنه خواب شود که به نوبه خود می توانند تهدید کننده زندگی و یا کوتاه کننده عمر باشند. افراد دارای اضافه وزن اغلب در مکان هایی مانند خطوط هوایی، فروشگاه های بزرگ و شرکت های بیمه مورد تبعیض و تمسخر قرار می گیرند. همین موضوع می تواند باعث ایجاد افسردگی شود و یا حتی شرایط بیمار را بدتر کند.

گزینه‌های درمانی

بسیاری از داروهای ضد افسردگی تجویز شده افزایش وزن را به عنوان یک عارضه جانبی رایج ذکر می کنند.

به همین ترتیب، برخی از روش‌های درمانی برای کنترل وزن می توانند منجر به فراز و نشیب های احساسی شوند که می تواند باعث افسردگی یا بدتر شدن آن شود. یک رژیم غذایی فرصت‌های زیادی برای شکست یا عقب نشینی در اختیار فرد قرار می دهد. این می تواند شخصی را که قبلاً با مشکلات بهداشت روانی روبرو است به چالش بکشد.

پس چاره چیست؟

بهترین کار مشورت با یک پزشک متخصص برای پیدا کردن یک راه درمانی دائم برای اتمام این شرایط است. جراحی چاقی با تکنیک های مختلف خود به کمک افرادی آمده است که از این شرایط رنج می کشند. جراحی های چاقی اگر توسط یک متخصص ماهر انجام شوند، می توانند در مدت کوتاهی باعث از دست دادن بیش از 60 درصد اضافه وزن فرد شوند. همین موضوع باعث می شود فرد بهبودی فوق العاده ای را در شرایط فیزیکی و ذهنی خود حس کند.

تحقیقات تاثیرات جراحی های چاقی بر بیماری های مانند دیابت، فشارخون بالا و.. را به وضوح نشان داده اند. لاغری می تواند باعث افزایش اعتماد به نفس فرد شود.

جمع بندی

تصمیم قطعی برای شروع درمان می تواند تصمیم سخت و طاقت فرسایی باشد. اما شما مجبور نیستید که این مسیر را به تنهایی طی کنید.

پزشک شما بهترین منبع برای کسب اطلاعات است. او با شما همکاری خواهد کرد تا بهترین درمانی را که مناسب شرایط شما است پیدا کنید و به شما کمک کنند سبک زندگی سالم تری ایجاد کنید.

دکتر حامد قدسی یکی از جراحان چاقی ماهر کشور هستند که در زمینه جراحی های لاغری و زیبایی چندین سال تجربه دارند. ایشان بر تکنیک‌های مختلف مانند اسلیو معده، بای پس معده،

مینی بای پس معده و... کاملاً مسلط هستند. می توانید با مراجعه به پیج اینستاگرام ایشان، بیماران قبلی و نظرات آنها را در مورد عمل جراحی‌شان بخوانید. برای کسب اطلاعات بیشتر می‌توانید از قسمت نوبت‌دهی سایت و یا دایرکت اینستاگرام اقدام کنید.

منابع:

<https://www.healthline.com/health/depression/obesity-and-depression#next-steps>

<https://www.obesityaction.org/community/article-library/obesity-and-depression>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3749079>

دکتر حامد غودسی