

افسردگی در زنان چاق از منظر رویکرد شناختی: مقاله مروری

فاطمه سعادت بین جواهری

fatemeh.sadatbin@gmail.com

مقدمه

چاقی^۱ یکی از عمده ترین مسائل نگران کننده در عصر حاضر است و سبب ایجاد پژوهش های متعددی در راستای تعدیل، پیشگیری و عوامل زمینه ساز آن شده است (ایموروکال^۲، ۲۰۱۷). شیوع چاقی در سراسر جهان رو به افزایش است و تبدیل به یک نگرانی عمده برای بهداشت عمومی شده است. چاقی تهدیدی جدی برای سلامتی محسوب می شود (هنسی و باتون^۳، ۲۰۱۷). از آنجا که شیوع آن در دنیا روز به روز در حال افزایش است، سازمان بهداشت جهانی، شیوع این پدیده را به صورت یک اپیدمی جهانی در نظر گرفته است. از علل چاقی می توان به سبک های مدرن (نظیر کاهش فعالیت بدنی، دسترسی بیشتر به غذا، محبوبیت غذاهای پرکالری و تغییر ساختار های اجتماعی مرتبط با غذا خوردن، عوامل روان شناختی، اجتماعی (نظیر پایگاه اقتصادی - اجتماعی)، محیطی و فیزیولوژیکی از علل چاقی را تشکیل می دهند. با این حال از دیدگاه بسیاری از افراد ایجاد تغییر در رفتار غذا خوردن، از نظر روان شناختی و هیجانی بیش از آنچه که تا کنون مورد نظر بوده، پیچیده است (آگاه هریس، ۱۳۹۲). علاوه بر این اگر چه استعداد چاقی را نمی توان کنترل کرد، اما عوامل محیطی از جمله وضعیت اقتصادی، عوامل جمعیتی و فرهنگی را می توان در نظر گرفت (آنتلا و ماگدالنا^۴، ۲۰۱۷). در پژوهشی که در سال (۲۰۱۰) انجام گرفت معلوم شد که اطلاعات کمی از سازمان آمریکا در مورد میزان فعالیت بدنی بزرگسالان چاق در دست است به همین دلیل هیچ راهنمایی در مورد ارتقا و اجرای روش هایی که آنها را برای فعالیت بدنی تشویق کند وجود ندارد. آنها معتقد هستند که زنان چاق، یک بخش از جمعیت تخمین زده شده هستند که سطح فعالیت بدنی آنها بسیار کم است، به طور خاص زنان چاق برای اینکه سلامت خود را ارتقا دهند نیاز به حداقل میزان فعالیت بدنی دارند (امری^۱، لیون، ۲۰۱۶). چاقی و افسردگی هر دو نشان دادند که با فعالیت بدنی در ارتباط هستند، به نظر می رسد که چاقی با کاهش قابل توجه ای از فعالیت بدنی و مصرف انرژی همراه است در حالی که بر افسردگی اثر کمتری می گذارد (ساندر و یوک^۲، ۲۰۱۷). ایکسان و آن (۲۰۱۵) بیان کرده اند که وزن نامناسب افسردگی را برای آینده افراد پیش بینی می کند از این رو باید بررسی وزن افراد بالغ جزو برنامه های مراقبت های سلامتی قرار بگیرد. نات^۳ (۲۰۰۶) بیان می کند که چاقی به عنوان اختلالی مزمن و بسیار شایع می باشد که به طور مستقیم و غیر مستقیم با بیماری های زیادی همراه است. برای تعریف این متغیر چنین بیان می کند که: بر پایه تعریف سازمان جهانی بهداشت، همچنین چاقی به انباشت فراگیر چربی در بدن، گفته می شود. چون نمی توان در پژوهش ها، چربی را مستقیم اندازه گیری کرد، به صورت غیر مستقیم اندازه گیری می شود. چاقی بر مبنای شاخص توده بدنی و بر پایه دسته بندی سازمان جهانی بهداشت به شاخص توده بدن بالای ۲۹/۹

1. Obesity
2. Eaimworawuthikul
3. Hennessey & Bolton
4. Antoniou & Bongers

1. Emery & Levine
2. Sander & Ueck
3. Xiang & An
4. Aut
5. Hennessey & Bolton