

Dr. Sarita Devi
Assistant Professor
Department of Psychology
Maharaja College, Ara

मोटापा (Obesity)

मोटापा सिर्फ एक शारीरिक स्थिति नहीं है, बल्कि यह कई गंभीर बीमारियों की जड़ हो सकता है। यह तब होता है जब शरीर में अत्यधिक वसा जमा हो जाती है, जिससे स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ उत्पन्न होती हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार, मोटापा एक वैश्विक महामारी बन चुकी है, खासकर शहरी जीवनशैली के कारण।

मोटापे के प्रकार

मोटापे को अलग-अलग प्रकारों में वर्गीकृत किया जा सकता है:

1. सामान्य (General Obesity) – जब पूरे शरीर में चर्बी समान रूप से बढ़ जाती है।
2. केन्द्रीय या पेट संबंधी मोटापा (Central Obesity) – जब वसा पेट और कमर के आसपास अधिक जमा हो जाती है, जिसे "एप्पल शेप" मोटापा भी कहा जाता है।
3. ग्लूटियल-फेमोरल मोटापा (Gluteal-Femoral Obesity) – जब चर्बी मुख्य रूप से जाँघों और कूल्हों के आसपास जमा होती है, जिसे "पियर शेप" मोटापा कहा जाता है।
4. मेटाबॉलिक मोटापा (Metabolic Obesity) – जब शरीर का वजन सामान्य हो लेकिन मेटाबॉलिज्म खराब हो, जिससे स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ बढ़ती हैं।

मोटापा नापने के तरीके

मोटापे को मापने के लिए कुछ मानक तरीकों का उपयोग किया जाता है:

1. बीएमआई (BMI - Body Mass Index)
 - 18.5 से कम = कम वजन (Underweight)
 - 18.5 - 24.9 = सामान्य वजन (Normal Weight)
 - 25 - 29.9 = अधिक वजन (Overweight)
 - 30 या अधिक = मोटापा (Obese)
 - 40 या अधिक = अत्यधिक मोटापा (Severe Obesity)



2. कमर से कूल्हे का अनुपात (Waist-to-Hip Ratio - WHR)

पुरुषों के लिए 0.9 से अधिक और महिलाओं के लिए 0.85 से अधिक मोटापे का संकेत देता है।

3. कमर की माप (Waist Circumference)

पुरुषों में 40 इंच (102 cm) से अधिक और महिलाओं में 35 इंच (88 cm) से अधिक स्वास्थ्य के लिए खतरनाक हो सकता है।

मोटापा के मुख्य कारण

1. असंतुलित आहार (Unhealthy Diet)

अधिक कैलोरी युक्त भोजन, तला-भुना और जंक फूड।

अत्यधिक मीठा और प्रोसेस्ड फूड खाना।

फाइबर, प्रोटीन और हेल्दी फैट की कमी।

2. शारीरिक निष्क्रियता (Lack of Physical Activity)

आधुनिक जीवनशैली में व्यायाम और शारीरिक गतिविधियाँ कम हो गई हैं।

घंटों तक बैठकर काम करना या टीवी देखना।

3. हार्मोनल असंतुलन (Hormonal Imbalance)

थायरॉइड की समस्या – हाइपोथायरायडिज्म से वजन बढ़ता है।

इंसुलिन प्रतिरोध – टाइप 2 डायबिटीज और मोटापे का कारण बन सकता है।

पीसीओएस (PCOS) – महिलाओं में वजन बढ़ने का एक प्रमुख कारण।

4. मानसिक तनाव और नींद की कमी (Stress and Sleep Deprivation)

तनाव के कारण कॉर्टिसोल हार्मोन बढ़ता है, जिससे वसा जमा होती है।

नींद की कमी से भूख बढ़ाने वाले हार्मोन प्रभावित होते हैं।



5. दवाइयों का प्रभाव (Medication Induced Obesity)

स्टेरॉइड, एंटीडिप्रेसेंट और कुछ अन्य दवाएँ वजन बढ़ा सकती हैं।

6. अनुवांशिकता (Genetics)

यदि परिवार में मोटापे का इतिहास है, तो वजन बढ़ने की संभावना अधिक होती है।

मोटापे से होने वाले स्वास्थ्य जोखिम

1. हृदय रोग (Heart Diseases) – हाई ब्लड प्रेशर, कोलेस्ट्रॉल और हार्ट अटैक का खतरा।
2. मधुमेह (Diabetes) – टाइप 2 डायबिटीज की संभावना बढ़ जाती है।
3. जोड़ों की समस्याएँ (Joint Problems) – घुटनों और पीठ पर अतिरिक्त भार पड़ता है।
4. सांस की समस्याएँ (Respiratory Issues) – स्लीप एपनिया और अस्थमा।
5. गर्भावस्था की जटिलताएँ (Pregnancy Complications) – गर्भधारण में दिक्कतें और जेस्टेशनल डायबिटीज।
6. मानसिक समस्याएँ (Mental Health Issues) – डिप्रेशन, आत्मविश्वास की कमी और सामाजिक अलगाव।
7. कैंसर (Cancer) – मोटापा कुछ प्रकार के कैंसर (स्तन, पेट, कोलोन) के खतरे को बढ़ा सकता है।

मोटापा कम करने के प्रभावी उपाय

1. आहार सुधार (Healthy Diet Plan)

- ✓ अधिक फाइबर युक्त भोजन जैसे हरी सब्जियाँ और फल खाएँ।
- ✓ प्रोटीन युक्त भोजन जैसे दाल, अंडे, मछली और नट्स लें।
- ✓ तले-भुने और शुगर वाले खाद्य पदार्थों से बचें।
- ✓ पर्याप्त पानी पिएँ – कम से कम 8-10 गिलास प्रतिदिन।



2. नियमित व्यायाम (Exercise & Physical Activity)

- ✓ रोज़ाना 30-45 मिनट की एक्सरसाइज करें (जैसे वॉक, जॉगिंग, योग, स्विमिंग)।
- ✓ स्ट्रेथ ट्रेनिंग और कार्डियो एक्सरसाइज को शामिल करें।
- ✓ दिनभर में छोटी-छोटी गतिविधियाँ बढ़ाएँ, जैसे सीढ़ियाँ चढ़ना।

3. अच्छी जीवनशैली अपनाएँ (Healthy Lifestyle)

- ✓ रोज़ 7-8 घंटे की नींद लें।
- ✓ तनाव कम करने के लिए ध्यान (Meditation) और योग करें।
- ✓ अल्कोहल और धूम्रपान से बचें।

4. चिकित्सा परामर्श (Medical Consultation & Treatments)

- ✓ यदि मोटापा अधिक बढ़ गया है, तो डॉक्टर से सलाह लें।
- ✓ कुछ मामलों में मोटापा कम करने के लिए सर्जरी (Bariatric Surgery) की आवश्यकता हो सकती है।

निष्कर्ष (Conclusion)

मोटापा केवल एक सौंदर्य समस्या नहीं, बल्कि एक गंभीर स्वास्थ्य समस्या है। इसे समय रहते नियंत्रित करना आवश्यक है ताकि भविष्य में जटिल बीमारियों से बचा जा सके। संतुलित आहार, नियमित व्यायाम और स्वस्थ जीवनशैली अपनाकर मोटापे को रोका और कम किया जा सकता है। अगर मोटापा ज्यादा बढ़ जाए, तो विशेषज्ञ से परामर्श लेना जरूरी है।





Edit with WPS Office