

## بررسی رابطه چاقی و نحوه توزیع چربی بدن با الگوی مصرف مواد غذایی در دختران دبیرستانی شهر لاهیجان، سال ۸۰-۳۷۹

مرجان باژن<sup>(۱)</sup>، دکتر ناصر کلانتری<sup>(۱)</sup>، معصومه غفارپور<sup>(۱)</sup>، آناهیتا  
هوشیار راد<sup>(۲)</sup>، دکتر حمید علوی مجد<sup>(۳)</sup>

### چکیده

**مقدمه:** چاقی مهمترین مشکل تغذیه‌ای - بهداشتی نوجوانان در کشورهای توسعه یافته است. امروزه در کشورهای در حال توسعه نیز به دلیل تغییر در شیوه زندگی، مدرنیزه شدن و توسعه شهرنشینی، شیوع چاقی رو به افزایش است. به دلیل محدودیت اطلاعات در زمینه شیوع چاقی در دوره نوجوانی در ایران، مطالعه حاضر با هدف تعیین رابطه چاقی و نحوه توزیع چربی بدن با الگوی مصرف مواد غذایی بر روی نمونه‌ای از دختران دانش‌آموز ۱۷-۱۴ ساله شهر لاهیجان در سال ۸۰-۱۳۷۹ انجام گرفت. **مواد و روش‌ها:** در این بررسی توصیفی - تحلیلی، ۴۰۰ دختر دبیرستانی به تفکیک مقطع تحصیلی با روش نمونه‌گیری طبقه‌ای و به طور تصادفی از ۱۲ مدرسه انتخاب شدند. پرسشنامه‌های دموگرافیک، ۲۴ ساعت یادآمد خوراک یک روزه، عادات غذایی و بسامد مصرف مواد غذایی برای تمامی نمونه‌ها تکمیل شد. وزن، قد، دور کمر و دور باسن اندازه‌گیری و BMI و WHR محاسبه شد. در این مطالعه BMI بیشتر یا مساوی صدک‌های ۸۵ و ۹۵ استاندارد WHO برای سن و جنس به ترتیب به‌عنوان اضافه وزن و چاقی و WHR بیشتر یا مساوی ۰/۸ به‌عنوان چاقی شکمی در نظر گرفته شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار آماری SPSS و آزمون‌های t- غیرمزدوج، کای‌دو، ضریب همبستگی پیرسون و آنالیز واریانس یکطرفه استفاده شد. **یافته‌ها:** براساس نتایج این بررسی شیوع چاقی و اضافه وزن در دختران نوجوان به ترتیب ۵/۳ و ۱۴/۸ درصد بود. ۲۱/۵ درصد کل نمونه‌های مورد بررسی و ۶۶/۷ درصد دختران چاق، چاقی شکمی داشتند. میانگین میزان دریافت انرژی، کربوهیدرات و چربی در دانش‌آموزان دارای اضافه‌وزن/ چاق در مقایسه با نمونه‌های کم وزن و طبیعی به مقدار معنی‌داری بیشتر بود ( $p < 0/0001$ ). **نتیجه‌گیری:** مطالعه حاضر نشان داد که افزایش مصرف غذاهای پرچرب و حاوی مقادیر بالای کربوهیدرات نقش مهمی در افزایش دریافت انرژی و در نتیجه بروز چاقی در نوجوانان دارد. بعلاوه، در دختران چاق چربی بیشتر در نواحی مرکزی بدن ذخیره می‌شود. با توجه به اینکه چاقی شکمی عامل خطر انواع بیماری‌ها از قبیل بیماری‌های قلبی- عروقی، افزایش فشار خون و دیابت است، لزوم توجه به این گروه سنی و برنامه‌ریزی در جهت بهبود وضع تغذیه و تصحیح عادات غذایی آنان توصیه می‌شود.

**واژگان کلیدی:** دختران نوجوان، چاقی، توزیع چربی بدن، الگوی مصرف مواد غذایی

## مقدمه

کودکان و نوجوانان محدود است. مطالعه بر روی دختران دبیرستانی منطقه ۶ تهران نشان داد که ۷/۷ درصد از آنها مبتلا به چاقی شکمی هستند.<sup>۱</sup> شیوع چاقی شکمی در پسران نوجوان تبریزی ۱۶/۴ درصد برآورد شد.<sup>۱۱</sup> نامتعادل بودن الگوی غذای مصرفی و عادات غذایی نامطلوب از عوامل مؤثر در بروز چاقی دوران نوجوانی است. تحقیقات نشان داده‌اند که رژیم‌های غذایی پرچرب با انرژی بالا، نامنظم بودن الگوی وعده‌های غذایی، حذف وعده‌های اصلی غذایی و مصرف مقادیر زیادی مواد غذایی با چگالی انرژی بالا در میان وعده‌ها، الگوهای نامناسب مصرف را در نوجوانان چاق تشکیل می‌دهند.<sup>۴</sup> با توجه به درصد بالای جمعیت دختران نوجوان در ایران (۱۳/۵ درصد از کل جمعیت)، آسیب‌پذیری بالای این گروه، وسعت و اهمیت مشکل چاقی در دوره‌های بعدی زندگی و محدودیت منابع اطلاعاتی در این زمینه، مطالعه حاضر با هدف تعیین شیوع چاقی، نحوه توزیع چربی و رابطه آن با الگوی مصرف مواد غذایی در دختران دبیرستانی شهر لاهیجان در سال ۸۰-۱۳۷۹ انجام شد.

## مواد و روش‌ها

این تحقیق یک پژوهش توصیفی - تحلیلی است که با استفاده از روش مصاحبه و مشاهده بر روی ۴۰۰ دختر دبیرستانی شهر لاهیجان انجام شد. نمونه‌ها با روش نمونه‌گیری طبقه‌ای و به طور تصادفی از ۱۲ مدرسه انتخاب شدند. براساس پیشنهاد WHO، به دلیل تأثیر سن بر رشد جسمانی در این رده سنی نمونه‌گیری به تفکیک هر مقطع تحصیلی (از مقاطع اول، دوم و سوم به ترتیب ۱۳۶، ۱۰۰ و ۱۶۴ نفر) انجام شد. ویژگی‌های دموگرافیک شامل سن، بُعد خانوار، میزان تحصیلات و وضعیت اشتغال والدین و سن شروع قاعدگی در فرم اطلاعاتی ثبت شد. وزن نمونه‌ها با حداقل لباس توسط ترازوی فنری قابل حمل با دقت ۰/۵ کیلوگرم و قد با پای برهنه و در حالت ایستاده توسط نوار مدرج نصب شده روی دیوار با دقت ۰/۵ سانتی‌متر اندازه‌گیری و ثبت شد. اندازه دور کمر در پیرامون کمر، حد واسط آخرین دنده و لبه فوقانی تاج

چاقی به تجمع زیاد یا غیرطبیعی چربی بدن که اختصاص به کل یا قسمت‌های خاصی از بدن دارد، اطلاق می‌شود.<sup>۱</sup> علاوه بر میزان توده چربی، نحوه توزیع و محل تجمع آن نیز از عوامل مهم افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های ناشی از چاقی است.<sup>۲</sup> براساس مطالعات انجام شده بیشتر از ۸۰-۷۰٪ نوجوانان چاق به بزرگسالان چاق تبدیل می‌شوند.<sup>۳</sup> نوجوانان چاق بیشتر در معرض مشکلاتی چون کاهش ظرفیت کار فیزیکی، مقاومت به انسولین، افزایش فشار خون، بیماری قلبی - عروقی، مشکلات روانی به ویژه کاهش اعتماد به نفس و مسایل اجتماعی هستند. امروزه در کشورهای توسعه یافته شیوع چاقی مهمترین مشکل تغذیه‌ای - بهداشتی در این گروه آسیب‌پذیر است. بر اساس آخرین آمار گزارش شده، شیوع چاقی در نوجوانان کشورهای پیشرفته ۲۱٪ است.<sup>۴</sup> اطلاعات اخیر مرکز پیشگیری و کنترل بیماری‌های آمریکا (CDC) نشان می‌دهد که ۱۴٪ نوجوانان سنین ۱۹-۱۴ سال اضافه وزن دارند.<sup>۵</sup> در حال حاضر در کشورهای در حال توسعه نیز به دلیل تغییر در شیوه زندگی و توسعه شهرنشینی، شیوع چاقی رو به افزایش است.<sup>۶</sup> در ایران برآوردی از شیوع چاقی در سطح ملی در دسترس نیست و آمارهای موجود از مطالعات پراکنده به دست آمده است. در یک بررسی در منطقه ۱۳ تهران شیوع اضافه وزن و چاقی در نوجوانان ۱۸-۱۰ ساله به ترتیب، ۱۳/۳ و ۴/۴ درصد برآورد شد.<sup>۶</sup> شیوع چاقی در دختران نوجوان مناطق ۳ و ۱۶ تهران به ترتیب ۱۴ و ۱۲/۵ درصد<sup>۷</sup> و در کرمان ۰/۷ درصد گزارش شد.<sup>۸</sup> مطالعه بر روی دختران دبیرستانی شهر تبریز نیز نشان داد که ۱۱/۱ و ۳/۶ درصد آنها دارای اضافه وزن و چاق هستند.<sup>۹</sup> تحقیقات انجام شده بر روی WHR به ویژه در

- (۱) دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی،
- (۲) انستیتو تحقیقات علوم تغذیه و صنایع غذایی،
- (۳) دانشکده پیراپزشکی،
- دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی
- نشانی مکاتبه:** تهران، شهرک غرب،

استخوان لگن و دور باسن در بزرگترین محیط در حد فاصل کمر و زانو با متر نواری غیر قابل ارتجاع با دقت ۰/۵ سانتی‌متر تعیین شد.<sup>۴</sup> نمایه توده بدن (BMI) از تقسیم وزن (Kg) بر مجذور قد ( $m^2$ ) و نسبت دور کمر به دور باسن (WHR) از تقسیم دور کمر (cm) به دور باسن (cm) محاسبه گردید. برای تعیین وضعیت BMI و WHR از مقادیر استاندارد پیشنهادی WHO استفاده شد. BMI کمتر از صدک ۱۵ استاندارد برای سن و جنس به‌عنوان «کم وزن»، بین صدک ۱۵ تا کمتر از صدک ۸۵، «وزن طبیعی»، بین صدک ۸۵ تا کمتر از صدک ۹۵، «اضافه وزن» و مساوی یا بیشتر از صدک ۹۵ به‌عنوان «چاقی» طبقه‌بندی گردید. WHR مساوی و بیشتر از ۰/۸ نیز به‌عنوان چاقی شکمی در نظر گرفته شد.<sup>۱۲</sup> برای تعیین الگوی غذایی مصرفی دانش‌آموزان، پرسشنامه‌های ۲۴ ساعته یادآمد خوراک یک روزه با حذف روزه‌های تعطیل، عادات غذایی (شامل ۳۹ سؤال) و بسامد مصرف مواد غذایی (شامل ۱۰۶ ماده غذایی) تکمیل شد. با استفاده از پرسشنامه ۲۴ ساعته یادآمد خوراک یک روزه، نوع و مقدار تمامی مواد غذایی مصرفی فرد در طول ۲۴ ساعت گذشته براساس مقیاس خانگی سؤال و به تفکیک وعده‌های غذایی ثبت شد.

جدول ۱- میانگین فراسنجها و نماگرهای تنسجی در دختران دبیرستانی شهر لاهیجان، سال ۸۰-۱۳۷۹

سن (سال)	تعداد (نفر)	وزن (Kg)	قد (Cm)	BMI (Kg/m <sup>2</sup> )	دور کمر (Cm)	دور باسن <sup>†</sup> (Cm)	WHR
۱۴-۱۵	۱۳۶	۵۲/۲ (۹/۱)*	۱۵۷/۷ (۵/۹)*	۲۰/۹ (۳/۱)*	۷۰/۰ (۸/۶)*	۹۳/۲ (۷/۱) <sup>†</sup>	۰/۰۶*
۱۵-۱۶	۱۰۰	۵۶/۴ (۹/۵)	۱۵۹/۶ (۵/۵)	۲۲/۱ (۳/۶)	۷۳/۵ (۸/۹)	۹۵/۷ (۶/۹)	۰/۰۵
۱۶-۱۷	۱۶۴	۵۷/۵ (۹/۸)	۱۶۰/۰ (۶/۵)	۲۲/۵ (۳/۶)	۷۴/۲ (۸/۲)	۹۵/۹ (۸/۲)	۰/۰۶
کل	۴۰۰	۵۵/۳ (۹/۸)	۱۵۸/۹ (۶/۱)	۲۱/۹ (۳/۵)	۷۲/۵ (۸/۷)	۹۴/۸ (۷/۶)	۰/۰۶

\* تفاوت معنی دار بین گروه های سنی،  $p < 0/0001$ ; † تفاوت معنی دار بین گروه سنی ۱۴-۱۵ با سایر گروه ها،  $p < 0/0001$

اعداد درون پرانتز انحراف معیار را نشان می دهند.

جدول ۲- توزیع فراوانی مطلق و نسبی وضعیت BMI در دختران دبیرستانی شهر لاهیجان، سال ۸۰-۱۳۷۹

سن (سال)	تعداد (نفر)	کم وزن	طبیعی	اضافه وزن	چاق
۱۴-۱۵	۱۳۶	۱۱* (۸/۱)	۱۰۳ (۷۵/۷)	۱۹ (۱۴/۰)	۳ (۲/۲)
۱۵-۱۶	۱۰۰	۴ (۴/۰)	۷۴ (۷۴/۰)	۱۴ (۱۴/۰)	۸ (۸/۰)
۱۶-۱۷	۱۶۴	۴ (۲/۴)	۱۲۴ (۷۵/۶)	۲۶ (۱۵/۹)	۱۰ (۶/۱)
کل	۴۰۰	۱۹ (۴/۷)	۳۰۱ (۷۵/۲)	۵۹ (۱۴/۸)	۲۱ (۵/۳)

\* اعداد داخل پرانتز معرف درصد هستند.

انجام گرفت. برای تعیین معنی دار بودن اختلاف میانگینها و اختلاف نسبتها از آزمونهای آماری t- غیر زوجی، آنالیز واریانس یکطرفه و مربع کای و برای تعیین همبستگی بین متغیرهای کمی از آزمون همبستگی پیرسون استفاده شد.

## یافته ها

ویژگیهای تنسجی نمونه های مورد مطالعه به تفکیک گروه سنی در جدول (۱) ارائه شده است. با بالا رفتن سن، کلیه فراسنجها و نماگرهای تنسجی افزایش یافته و براساس آزمون واریانس یکطرفه میانگین وزن، قد، دور کمر، BMI و WHR در سه گروه سنی تفاوت آماری معنی داری داشته است ( $p < 0/0001$ ).

مقایسه میزان BMI با صدکهای مرجع برای سن و جنس نشان داد که ۱۴/۸ درصد از نمونه ها دارای اضافه وزن و ۵/۳ درصد چاق بودند (جدول ۲).

منظور کمک به برآورد دقیقتر مقادیر مصرفی به ویژه در مورد غذاهای تهیه شده در خانه، از هر نمونه خواسته شد تا اجزای مقادیر تشکیل دهنده کل غذا را از تهیه کننده غذا سؤال و در فرم مربوطه یادداشت نماید. پس از تکمیل پرسشنامه ها، مقادیر خانگی به گرم تبدیل و ارزش تغذیه ای الگوی غذایی مصرفی با برنامه نرم افزاری N3 (Nutritionist III) تجزیه و تحلیل شد.

عادات غذایی و الگوی معمول مصرفی دانش آموزان با گردآوری اطلاعاتی درباره تعداد وعده های غذایی مصرفی، نحوه طبخ و آماده سازی مواد غذایی، اولویت مصرف انواع گوشتها، روغن ها و سسهای مصرفی، دفعات مصرف غذاهای مخلوط، غذاهای محلی و غذاهای بیرون از منزل و سؤال درباره بسامد مصرف هفتگی ۱۰۶ ماده غذایی تعیین شد. تجزیه و تحلیل آماری داده ها با استفاده از نرم افزار آماری SPSS

ارزیابی شیوع چاقی براساس WHR نشان داد که ۲۱/۵ درصد از کل دختران دبیرستانی چاقی شکمی داشتند. در این بررسی همبستگی مثبت و معناداری بین BMI و WHR دیده شد ( $r=0/35$ ،  $p<0/0001$ ) و مشخص شد که ۶۶/۷ درصد از دختران چاق مبتلا به چاقی شکمی بودند (جدول ۳).

جدول ۳- توزیع فراوانی مطلق و نسبی وضعیت BMI برحسب وضعیت WHR در دختران دبیرستانی شهر لاهیجان، سال ۱۳۷۹-۸۰

WHR	کم وزن	طبیعی	اضافه وزن	چاق	کل
<۰/۸	۱۶* (۵/۱)	۲۵۴ (۸۰/۹)	۳۷ (۱۱/۸)	۷ (۲/۲)	۳۱۴ (۷۸/۵)
≥۰/۸	۳ (۳/۵)	۴۷ (۵۴/۶)	۲۲ (۲۲/۶)	۱۴ (۱۶/۳)	۸۶ (۲۱/۵)
کل	۱۹ (۴/۷)	۳۰۱ (۷۵/۲)	۵۹ (۱۴/۸)	۲۱ (۵/۳)	۴۰۰ (۱۰۰)

\* اعداد داخل پرانتز معرف درصد هستند.

جدول ۴- میانگین میزان مصرف گروه های غذایی برحسب وضعیت BMI در دختران دبیرستانی شهر لاهیجان، سال ۱۳۷۹-۸۰

گروه های غذایی	کم وزن (n=۱۹)	طبیعی (n=۳۰۱)	اضافه وزن/ چاق (n=۸۰)	کل (n=۴۰۰)
نان و غلات	۴۲۴/۴ (۹۸۹/۱)	۴۲۹/۵ (۱۳۱/۱)	۶۰۶/۷ (۲۱۱/۲)*	۵۱۳/۸ (۱۵۲/۰)
حبوبات	۵۰/۴ (۵۳/۶)	۷۹/۴ (۵۲/۲)	۸۳/۳ (۵۹/۸)	۷۹/۷ (۵۱/۲)
گوشتها	۶۰/۵ (۲۲/۸)	۸۱/۹ (۴۳/۸)	۱۱۳/۵ (۶۸/۵)*	۸۶/۲ (۴۹/۳)
لبنیات	۲۲۳/۱ (۱۶۵/۶)	۲۰۸/۳ (۱۹۵/۳)	۲۰۹/۷ (۱۸۰/۲)	۲۰۹/۳ (۱۹۲/۹)
سبزیها	۱۴۸/۴ (۱۱۲/۶)	۱۷۴/۲ (۱۳۱/۸)	۱۹۰/۸ (۱۲۵/۹)	۱۷۳/۸ (۱۲۸/۴)
میوه ها	۳۳۲/۶ (۲۰۹/۶)	۲۸۶/۴ (۲۰۶/۰)	۳۷۶/۴ (۲۵۶/۵)†	۲۹۸/۱ (۲۱۴/۱)
قندها	۲۴/۱ (۲۰/۹)	۲۹/۲ (۲۱/۶)	۳۶/۰ (۲۴/۰)†	۲۹/۸ (۲۲/۱)
نوشیدنیها	۱۷۳/۹ (۸۲/۴)	۲۰۳/۷ (۱۰۳/۵)	۲۵۷/۴ (۱۰۹/۱)†	۲۰۹/۹ (۹۹/۶)
روغن ها	۲۳/۷ (۱۰/۰)	۳۱/۳ (۱۵/۲)	۵۲/۸ (۲۳/۹)*	۳۴/۷ (۱۷/۴)

\* تفاوت معنی دار با سایر گروه ها، p<۰/۰۰۰۱؛ † تفاوت معنی دار با سایر گروه ها، p<۰/۰۰۲. اعداد درون پرانتز انحراف معیار را نشان می دهند.

۰/۰۱	نان و غلات
۰/۰۴	حبوبات
-۰/۰۱	گوشتها
-۰/۰۱	لبنیات
۰/۰۳	سبزیها
-۰/۰۷	میوه ها
-۰/۰۴	قندها
-۰/۱۰	نوشیدنیها
۰/۱۵	روغن ها*
	p<۰/۰۰۴ *

در جدول (۴)، میزان مصرف هر یک از گروه های غذایی در نمونه های مورد مطالعه ارائه شده است. تفاوت آماری معنی داری بین میانگین میزان مصرف گروه های غذایی غلات، گوشتها و روغن ها (p<۰/۰۰۰۱) و میوه ها، قندها و نوشیدنیها (p<۰/۰۰۲) در دانش آموزان دارای اضافه وزن / چاق در مقایسه با سایر گروه های دیگر مشاهده شد. براساس یافته های تحقیق، بار مصرف روغن نباتی جامد، کره و مواد غذایی حاوی مقادیر بالای چربی مثل آجیل نیز در دختران دارای اضافه وزن/چاق بیش از سایر گروه ها بود (به ترتیب، p<۰/۰۰۴، p<۰/۰۰۰۱ و p<۰/۰۰۳). آزمون همبستگی پیرسون نشان داد که میزان مصرف روغن ها با WHR همبستگی مثبت و معنی داری دارد (جدول ۵). (r= ۰/۱۵، p<۰/۰۰۴).

جدول ۵- ضریب همبستگی بین WHR با میزان مصرف گروه های غذایی در دختران دبیرستانی شهر لاهیجان، سال ۱۳۷۹-۸۰

WHR	گروه های غذایی
-----	----------------

جدول ۶- میانگین انرژی و مواد مغذی دریافتی روزانه برحسب وضعیت BMI در دختران دبیرستانی شهر لاهیجان، سال ۱۳۷۹-۸۰

کل (n=۴۰۰)	اضافه وزن /چاق (n=۸۰)	طبیعی (n=۳۰۱)	کم وزن (n=۱۹)	
۲۳۳۸ (۶۱۱)	۲۷۹۰ (۵۸۴) *	۲۲۵۲ (۵۷۴)	۲۰۹۸ (۶۶۳)	انرژی (Kcal)
۱۱/۹ (۱/۸)	۱۱/۸ (۱/۹)	۱۲/۸ (۱/۵)	۱۱/۸ (۱/۲)	درصد انرژی از پروتئین
۲۸/۸ (۶/۷)	۳۰/۹ (۶/۲)	۲۷/۱ (۷/۱)	۲۶/۲ (۶/۷)	چربی
۵۹/۳ (۷/۰)	۵۷/۳ (۸/۲)	۶۰/۱ (۶/۰)	۶۲/۰ (۶/۷)	کربوهیدرات
۶۹/۶ (۶۰/۶)	۸۰/۰ (۳۳/۲)	۷۲/۰ (۶۷/۹)	۶۱/۹ (۱۴/۶)	مواد مغذی پروتئین (g)
۳۴۶/۶ (۱۰۴/۳)	۴۰۱/۸ (۱۰۵/۷) *	۳۳۸/۳ (۱۰۰/۴)	۳۲۵/۲ (۱۰۳/۹)	کربوهیدرات (g)
۷۴/۸ (۵۳/۹)	۹۵/۹ (۳۶/۷) *	۶۷/۸ (۲۱/۸)	۶۱/۱ (۲۶/۵)	چربی (g)
۴۹۲/۶ (۵۱۹/۱)	۵۰۹/۶ (۲۹۴/۰)	۴۹۵/۵ (۵۷۲/۰)	۵۰۵/۱ (۳۲۳/۶)	ویتامین (µg RE)
۱/۴ (۰/۶)	۱/۶ (۰/۷)	۱/۳ (۰/۶)	۱/۴ (۰/۵)	ویتامین B2 (mg)
۴/۴ (۱۰/۰)	۱/۶ (۰/۷)	۴/۴ (۱۰/۵)	۲/۲ (۰/۹)	ویتامین B12 (µg)
۸۴۳/۱ (۴۲۹/۱)	۹۱۵/۹ (۴۲۶/۰)	۸۳۲/۳ (۴۳۴/۰)	۸۹۲/۴ (۴۱۴/۲)	کلسیم (mg)
۸۹۷/۷ (۴۶۵/۴)	۹۵۸/۲ (۴۰۲/۲)	۸۹۵/۴ (۴۸۶/۵)	۸۵۳/۲ (۴۱۶/۴)	فسفر (mg)
۲۴/۶ (۱۴/۷)	۲۷/۳ (۱۱/۸)	۲۴/۱ (۱۵/۱)	۲۰/۶ (۶/۲)	آهن (mg)

\* تفاوت معنی دار با سایر گروه ها،  $p < 0.0001$ ؛ اعداد درون پرانتز انحراف معیار را نشان می دهند.

جدول ۷- ضریب همبستگی بین WHR با میزان انرژی و مواد مغذی دریافتی روزانه در دختران دبیرستانی شهر لاهیجان، سال ۱۳۷۹-۸۰

متغیرها	WHR
انرژی (kcal)	۰/۰۷
پروتئین (g)	۰/۰۲
کربوهیدرات (g)	۰/۰۳
چربی (g)	۰/۱۰*
ویتامین A (µg RE)	-۰/۰۸
ویتامین B2 (mg)	۰/۰۷
ویتامین B12 (µg)	۰/۰۶
کلسیم (mg)	۰/۰۳
فسفر (mg)	۰/۰۴
آهن (mg)	-۰/۰۲

\*  $p < 0.05$

میرمیران نشان داد که ۱۳/۳ و ۴/۴ درصد از نوجوانان منطقه ۱۳ تهران به ترتیب دارای اضافه وزن و چاق هستند. شیوع اضافه وزن و چاقی در دختران دبیرستانی شهر تهران، ۲۱/۳ درصد گزارش شد. شیوع اضافه وزن در دختران نوجوان مرکز شهر تهران نیز

در جدول (۶)، میانگین انرژی و مواد مغذی دریافتی نمونه های مورد بررسی بر حسب وضعیت BMI آمده است. ارزیابی ارزش تغذیه ای الگوی غذای مصرفی دانش آموزان نشان داد که میانگین انرژی، کربوهیدرات و چربی دریافتی گروه اضافه وزن/ چاق به میزان معنی داری بیشتر از سایر گروه ها بود ( $p < 0.0001$ ).

بر اساس آزمون همبستگی پیرسون همبستگی مثبت و معنی داری بین میانگین چربی دریافتی با WHR دختران نوجوان به دست آمد ( $r = 0.10$ ،  $p < 0.05$ ) (جدول ۷).

### بحث

این مطالعه با هدف ارزیابی شیوع چاقی، نحوه توزیع چربی و ارتباط آنها با الگوی مصرف مواد غذایی در دختران دبیرستانی شهر لاهیجان انجام شد. یافته های مطالعه حاضر نشان می دهد که ۱۴/۸ و ۵/۳ درصد از نمونه های مورد بررسی به ترتیب، دارای اضافه وزن و چاق هستند. مطالعه

با نتایج سایر مطالعات است. به هر حال مطالعات انجام شده بر روی WHR به ویژه در کودکان و نوجوانان محدود بوده حدود مرزی مشخصی برای این گروه‌ها وجود ندارد، لذا نتیجه‌گیری بهتر نیاز به پژوهش و مطالعه بیشتر در این زمینه دارد.

در این بررسی، همبستگی مثبت و معنی‌داری بین BMI و WHR مشاهده شد. میانگین WHR در دختران چاق و طبیعی مورد مطالعه به ترتیب  $۰/۸۲ \pm ۰/۰۴$  و  $۰/۷۶ \pm ۰/۰۶$  بود که این تفاوت از نظر آماری معنی‌دار است. در مطالعه کاپریو نیز WHR دختران چاق در مقایسه با دختران غیرچاق به میزان معنی‌داری بیشتر بود.<sup>۱۸</sup> سایر تحقیقات انجام شده در زمینه تأثیر چاقی فرد بر WHR نیز تأیید کننده یافته‌های مطالعه حاضر است که نشان می‌دهد در نوجوانان چاق تجمع چربی در نواحی مرکزی بدن بیشتر است.<sup>۲۱-۲۳</sup> الگوی غذایی نامتعادل از عوامل مؤثر در بروز چاقی در این گروه سنی است.<sup>۴</sup> مطالعه الگوی کمی غذایی مصرفی در دانش‌آموزان مورد بررسی نشان داد که میزان مصرف گروه‌های غذایی نان و غلات، گوشت‌ها، میوه‌ها، قندها، روغن‌ها و نوشیدنی‌ها در گروه اضافه وزن / چاق در مقایسه با سایر گروه‌ها به میزان معنی‌داری بیشتر است. به علاوه همبستگی مثبت و معنی‌داری بین میزان مصرف روغن‌ها با WHR دختران نوجوان مشاهده شد ( $p < ۰/۰۰۴$  و  $r = ۰/۱۵$ ). در تأیید نتایج بررسی حاضر، ملا<sup>۲۴</sup> و لارسون<sup>۲۵</sup> نشان داده‌اند که رژیم‌های پرچرب و حاوی مقادیر بالایی کربوهیدرات باعث پرخوری و در نتیجه بروز چاقی می‌شوند.

در مطالعه حاضر، میانگین کربوهیدرات دریافتی در گروه اضافه وزن / چاق ( $۴۰۱/۸$  گرم در روز) در مقایسه با گروه‌های کم وزن و طبیعی (به ترتیب،  $۳۲۵/۲$  و  $۳۳۸/۳$  گرم در روز) افزایش معنی‌داری نشان داد. این امر می‌تواند ناشی از بالاتر بودن مصرف گروه‌های غذایی نظیر غلات، قندها و نوشیدنی‌ها در رژیم غذایی دختران چاق باشد. در مطالعه آلبالا نیز نتیجه مشابهی گزارش شد<sup>۲۶</sup> اما یافته‌های مطالعات غیائی<sup>۲۷</sup> و گاروله<sup>۲۸</sup> عکس یافته‌های فوق است. احتمال دارد که افراد چاق مورد مطالعه در این تحقیقات با علم به اینکه افزایش مصرف مواد غذایی حاوی کربوهیدرات ساده موجب بروز چاقی در فرد می‌شود، دریافت واقعی خود از این نوع مواد غذایی را گزارش نکرده باشند. در

۱۳/۷ درصد برآورد شد.<sup>۱۴</sup> براساس آخرین آمار گزارش شده شیوع اضافه وزن و چاقی در کشورهای توسعه یافته، ۲۱ درصد بوده است.<sup>۴</sup> با توجه به یافته‌های فوق مشخص می‌شود که میزان اضافه وزن و چاقی در گروه مورد بررسی با گروه‌های مشابه مورد مطالعه در شهر تهران و کشورهای توسعه یافته نزدیکی و مشابهت دارد.

در این پژوهش، میانگین نایه توده بدن (BMI)  $۲۱/۹$  کیلوگرم بر مترمربع به دست آمده است. نتایج مطالعات انجام شده بر روی همین گروه سنی در شهرهای تهران<sup>۱۳</sup> و رشت<sup>۱۵</sup> مشابه مطالعه حاضر است. بررسی کشوری که بر روی نوجوانان سنین ۱۰-۱۹ سال انجام شد، نشان داد که میانگین BMI دختران شهری بین  $۱۵/۹-۲۲/۱$  کیلوگرم بر مترمربع بوده است.<sup>۱۶</sup> مقایسه نتیجه بررسی حاضر با یافته فوق نشان می‌دهد که میانگین BMI دانش‌آموزان شهر لاهیجان در بالاترین حد به دست آمده در جامعه ایرانی قرار دارد.

در بسیاری از مطالعات، WHR به عنوان عامل مؤثر و مستقل از BMI در افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی و مرگ و میر ناشی از بیماری‌های مزمن شناخته شده است.<sup>۲۰</sup> متوسط WHR در نمونه‌های مورد بررسی،  $۰/۰۶$  ( $۰/۷۶$  گزارش شد که مشابه یافته مورنو ( $۰/۷۶ \pm ۰/۰۳$ ) است.<sup>۲۱</sup>

به دلیل محدود بودن اطلاعات، تقسیم‌بندی استاندارد برای WHR در نوجوانان مشخص نشده است. بنابراین، در این مطالعه از حدود مرزی زنان بزرگسال ( $WHR \geq ۰/۸$ ) استفاده شد. در مقایسه با این حد مرزی، حدود  $۲۱/۵$  درصد از کل نمونه‌های مورد بررسی و  $۶۶/۷$  درصد دختران چاق، چاقی شکمی داشتند. شیوع چاقی شکمی در دختران نوجوان منطقه ۶ تهران،  $۷/۷$  درصد<sup>۱</sup> و در پسران نوجوان تبریزی  $۱۶/۴$  درصد<sup>۱۱</sup> برآورد شد. مطالعه مورنو<sup>۲۱</sup> بر روی دختران نوجوان استرالیایی نیز نشان داد که ۳۳ درصد دختران چاق مبتلا به چاقی شکمی بودند. تناقض موجود در یافته‌ها می‌تواند به دلیل استفاده از خطوط مرزی متفاوت در ارزیابی چاقی شکمی باشد؛ مثلاً در مطالعه امیرخانی<sup>۱۱</sup> حدود بیشتر یا مساوی صدک ۸۵ ام به عنوان چاقی شکمی در نظر گرفته شد. همچنین تفاوت‌های جنسی و سنی و عدم هماهنگی در نحوه اندازه‌گیری دور کمر و دور باسن نیز از دلایل دیگر ایجاد اختلاف در یافته‌های مطالعه حاضر در مقایسه



دریافتی گروه‌های کم وزن، طبیعی و اضافه وزن / چاق مشاهده نشد. مقایسه نتایج نشان می‌دهد که درصد تأمین انرژی از چربی در نمونه‌های دارای اضافه وزن/ چاق در مقایسه با دو گروه دیگر بیشتر و سهم کربوهیدرات کمتر است. مطالعه اُرتگا نشان داد که سهم پروتئین و چربی در تأمین انرژی دریافتی گروه اضافه وزن / چاق در مقایسه با گروه غیرچاق بیشتر و سهم کربوهیدرات کمتر بوده است.<sup>۲</sup> گاروله<sup>۲۸</sup> نیز گزارش کرد که درصد انرژی حاصل از چربی در دختران چاق اسپانیایی با BMI افزایش می‌یابد ( $p < 0.008$  و  $r = 0.21$ ). این مطالعات نتایج بررسی حاضر را تأیید می‌کنند.

با توجه به نتایج حاصل مشخص می‌شود که پرخوری و بدخوری عامل مهم بروز چاقی در نوجوانان مورد بررسی بوده است. از این رو، لزوم پایش و ارائه خدمات آموزش تغذیه برای این گروه سنی به صورت فردی و گروهی توصیه می‌شود.

### سپاسگزاران

با تشکر فراوان از اداره آموزش و پرورش و مدیران و دبیرستان‌های دخترانه شهر لاهیجان که نهایت همکاری را در اجرای این تحقیق داشتند.

نتیجه میزان دریافت کربوهیدرات در آنها پایین‌تر بوده است. میانگین چربی دریافتی در دختران دارای اضافه وزن / چاق (۹۵/۹ گرم در روز) در مقایسه با دختران کم وزن و طبیعی (به ترتیب،

۶۱/۱ و ۶۷/۸ گرم در روز) اختلاف آماری معنی‌داری نشان داد. بالا بودن دریافت چربی در گروه اضافه وزن / چاق می‌تواند نتیجه مصرف بالاتر روغن‌ها و چربی‌ها باشد. در این بررسی همبستگی مثبت و معنی‌داری بین میزان چربی دریافتی و WHR به دست آمد. مطالعات میلر، دلپش و آلبالا نتایج بررسی حاضر را تأیید می‌کنند.<sup>۲۶، ۲۹، ۳۰</sup>

میانگین انرژی دریافتی دانش‌آموزان دارای اضافه وزن/ چاق (۲۷۹۰ کیلوکالری در روز) به میزان معنی‌داری بیشتر از دانش‌آموزان کم وزن و طبیعی (به ترتیب، ۲۰۹۸ و ۲۲۵۲ کیلوکالری در روز) بوده است. در مطالعات برنسون<sup>۳۱</sup> و وال<sup>۳۲</sup> نیز افزایش دریافت انرژی عامل افزایش بروز چاقی در نوجوانان گزارش شد در صورتی که در مطالعه اُرتگا تفاوت آماری معنی‌داری بین میزان انرژی دریافتی در گروه‌های چاق و غیرچاق دیده نشد.<sup>۲</sup> نتایج تحقیقات پورمقیم<sup>۳۳</sup> و غیائی<sup>۳۴</sup> نیز حاکی از وجود ارتباط منفی و معنی‌دار بین میانگین انرژی دریافتی با BMI است. احتمالاً تفاوت در یافته‌های مطالعه حاضر با تحقیقات مشابه به دلیل تفاوت در روش‌هاست.

در این مطالعه، تفاوت آماری معنی‌داری بین متوسط سهم کربوهیدرات، چربی و پروتئین در تأمین انرژی

دریافت	اعلام نظر داوران	دریافت اصلاحیه	اعلام پاسخ بررسی مجدد	دریافت اصلاحیه نهایی	پذیرش
۸۳/۲/۱۰	۸۳/۶/۲۱	۸۳/۱۰/۹	-	-	۸۳/۱۰/۲۷

### References

- Ziegler EE, Filer LJ. Present Knowledge in Nutrition. Washington, DC: ILSI Press; 1996. p.19-32.
- World Health Organization. Obesity preventing and managing the global epidemic. Report of WHO Consultation on Obesity. Geneva; 1997. p.7-12.
- Ortega RM, Requejo AM, Andres P, Lopez-Sobaler AM, Redondo R, Gonzalez-Fernandez M. Relationship between diet composition and body mass index in a group of Spanish adolescents. Br J Nutr. 1995 Dec;74(6):765-73.
- Rickert V. Adolescent nutrition. Assessment and management. New York: Chapman & Hall; 1996. p.199-211.
- National Center for Health Statistics, Centers for Disease Control and Prevention, Health E-stats. 2001. Prevalence of overweight among children and adolescents and adults. United States; 1999. <http://www.cdc.gov/nchs/releases/olnews/overweight99.htm>.
- میرمیران پروین، محمدی فاطمه، اله‌وردیان سیما، سربازی نرگس، امامی حبیب، عزیزی فریدون. شیوع کم وزنی و

- اضافه وزن در گروهی از نوجوانان شرق تهران و رابطه آن با دریافت‌های غذایی آنان، مطالعه آینده‌نگر قند و لیپید تهران. خلاصه مقالات ششمین کنگره تغذیه ایران، دانشگاه علوم پزشکی اهواز، ۱۳۷۹ صفحه ۳۷.
۷. پورمقیم مژگان، جزایری ابوالقاسم. ارزیابی و مقایسه وضع تغذیه دختران نوجوان دبیرستانی در دو منطقه در شمال و جنوب شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، تهران: دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی تهران، ۱۳۷۳.
۸. پروین فریده، جانقربانی محسن. شیوع چاقی در دانش‌آموزان دختر دبیرستان‌های دولتی کرمان. پایان‌نامه دکترای حرفه‌ای، کرمان: دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی کرمان، ۱۳۷۴.
9. Gargari BP, Behzad MH, Ghassabpour S, Ayat A. Prevalence of overweight and obesity among high-school girls in Tabriz, Iran, in 2001. *Food Nutr Bull.* 2004 Sep;25(3):288-91.
۱۰. دادخواه پیرآغاج منیره، امیدوار نسرین، محرابی یداله. بررسی و مقایسه الگوی مصرف چربی، وضعیت وزن و نحوه توزیع چربی بدن در دختران دبیرستانی والدین ایشان در منطقه ۶ آموزش و پرورش تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، تهران: دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، ۱۳۸۱.
۱۱. امیرخانی فردین، شهیدی نوشین، میرمیران پروین، متولوزاده اردکانی حسین. بررسی میزان شیوع چاقی و نحوه توزیع چربی و ارتباط آن با الگوی مصرف مواد غذایی در پسران دبیرستانی ۱۴-۱۶ ساله شهر تبریز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، تهران: دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، ۱۳۸۰.
12. Mahan LK, Escott-Stump S. *Krauses's food, nutrition and diet therapy*. Philadelphia: W.B. Saunders Co; 2000.
۱۳. محمدپور اهرنجانی بهنوش، کلانتری ناصر، رشیدی آرش. بررسی شیوع چاقی در دانش‌آموزان دبیرستان‌های دخترانه و پسرانه شهر تهران و برخی عوامل همراه با آن. تهران: انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، ۱۳۷۹.
۱۴. نیک‌بین حمیده، جزایری ابوالقاسم، صادقی‌پور حمید. وزن، قد، نمایه توده بدن، دریافت انرژی و مواد مغذی در دختران ۱۱-۱۴ ساله مرکز شهر تهران. خلاصه مقالات پنجمین کنگره تغذیه ایران، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی؛ صفحه ۱۲۰.
۱۵. کیانفر هاید، کیمیگر مسعود، غفارپور معصومه. بررسی تأثیر دوزهای روزانه و متناوب آهن تکمیلی بر شاخص‌های هماتولوژیک و بیوشیمیایی تعیین وضعیت آهن در دختران دبیرستانی شهرهای زاهدان، رشت، اهواز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، تهران:
- دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، ۱۳۷۶.
۱۶. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. بررسی بهداشت باروری در نوجوانان (KAP) (بررسی ملی)، ۱۹۹۷.
17. Despres JP, Moorjani S, Lupien PJ, Tremblay A, Nadeau A, Bouchard C. Regional distribution of body fat, plasma lipoproteins, and cardiovascular disease. *Arteriosclerosis.* 1990 Jul-Aug;10(4):497-511.
18. Caprio S, Hyman LD, McCarthy S, Lange R, Bronson M, Tamborlane WV. Fat distribution and cardiovascular risk factors in obese adolescent girls: importance of the intraabdominal fat depot. *Am J Clin Nutr.* 1996 Jul;64(1):12-7.
19. Oliveira CL, Veiga GV, Sichieri R. Anthropometric markers for cardiovascular disease risk factors among overweight adolescents. *Nutr Res.* 2001; 21: 1335-45.
20. Garaulet M, Marin C, Perez-Llomas F, Canteras M, Tebar FJ, Zamora S. Adiposity and dietary intake in cardiovascular risk in an obese population from a Mediterranean area. *J Physiol Biochem.* 2004 Mar;60(1):39-49.
21. Moreno LA, Fleta J, Mur L, Sarria A, Bueno M. Fat distribution in obese and nonobese children and adolescents. *J Pediatr Gastroenterol Nutr.* 1998 Aug;27(2):176-80.
22. Maffei C, Schutz Y, Piccoli R, Gonfiantini E, Pinelli L. Prevalence of obesity in children in north-east Italy. *Int J Obes Relat Metab Disord.* 1993 May;17(5):287-94.
23. Ran XW, Li XS, Tong NW, Li QF, Tang BD, Li XJ. [Body fat distribution: its characteristics and relationship to cardiovascular risk factors in obese Chinese] *Sichuan Da Xue Xue Bao Yi Xue Ban.* 2004 Sep;35(5):699-703. Chinese.
24. Mela Dj, Sacchetti DA. Sensory preferences for fats: relationships with diet and body composition. *Am J Clin Nutr.* 1992; 53: 908-915.
25. Larson DE, Tataranni PA, Ferraro RT, Ravussin E. Ad libitum food intake on a "cafeteria diet" in Native American women: relations with body composition and 24-h energy expenditure. *Am J Clin Nutr.* 1995 Nov;62(5):911-7.
26. Albala C, Vio F, Kain J. [Obesity, an unresolved challenge in Chile] *Rev Med Chil.* 1998 Aug;126(8):1001-9. Spanish.
۲۷. غیاثی بهاره، جزایری ابوالقاسم، اشراقیان محمدرضا و همکاران. بررسی و مقایسه وضعیت تغذیه‌ای دختران ۱۸-۱۴ ساله دبیرستانی و عوامل مؤثر بر آن در مناطق شهری و روستایی شهرستان بردسیر. خلاصه مقالات ششمین کنگره تغذیه ایران، دانشگاه علوم پزشکی اهواز، ۱۳۷۷ صفحه ۲۷.
28. Garaulet M, Martinez A, Victoria F, Perez-Llomas F, Ortega RM, Zamora S. Difference in dietary intake and activity level between normal-weight and overweight or obese adolescents. *J Pediatr Gastroenterol Nutr.* 2000 Mar;30(3):253-8.
29. Delpeuch F, Maire B. [Obesity and developing countries of the south] *Med Trop (Mars).* 1997;57(4):380-8. Review. French.
30. Miller WC, Lindeman AK, Wallace J, Niederpruem M. Diet composition, energy intake, and exercise in relation to body fat in men and women. *Am J Clin Nutr.* 1990 Sep;52(3):426-30.

31. Berenson GS, Srinivasan SR, Nicklas TA. Atherosclerosis: a nutritional disease of childhood. Am J Cardiol. 1998 Nov 26;82(10B):22T-29T.
32. Wahl R. Nutrition in the adolescent. Pediatr Ann. 1999 Feb;28(2):107-11.