

عوامل محیطی موثر در چاقی



مطالعات نشان داده اند که یک سری عوامل در محیط پیرامون ما وجود دارند که موجب افزایش وزن می گردند و این طور نیست که افزایش وزن فقط به دلیل زمینه ژنتیکی، در یک فرد بروز کند .

چاقی روند رو به رشدی را در جوامع امروزی یافته است و بدون شک عوامل محیطی نقش مهمی را در شیوع افزایش یافته چاقی ایفا می نمایند .

اعتقاد دانشمندان بر این است که ژنتیک و محیط با هم زمینه ساز چاقی می گردند و نمی توان اهمیت قابل توجه عوامل محیطی را در افزایش شانسی ابتلا به چاقی مورد چشم پوشی قرار داد. لذا می بایست در مورد عوامل محیطی که موجب افزایش وزن می گردند اطلاع کسب کنیم .

اما کدام عوامل از محیط پیرامون موجب افزایش شانسی ابتلا به چاقی می گردند؟ برخی از عوامل محیطی شناخته شده در افزایش وزن به شرح زیر می باشند:

1- مصرف زیاد غذاهای پر کالری:

افزایش وزن نتیجه به هم خوردن تعادل بین انرژی دریافتی با انرژی مصرفی است. در واقع اگر انرژی دریافتی بیشتر از انرژی مصرفی گردد، منجر به افزایش وزن می شود. وقتی مقادیر زیادی از غذاهای پر کالری اطراف ما را احاطه کرده باشند، می توانند عاملی باشند برای این که تعادل انرژی به سمت اضافه وزن سوق یابد. وقتی انواع خوراکی های پر کالری نظیر شیرینی جات، چیپس، [سیخ کردنی](#) ها، [فست فودها](#) ، نوشیدنی های پرکالری و ... در سوپر مارکت ها، مراکز خرید و فروشگاه ها ، بوفه ها ، سینما و مکان های تفریحی و... به چشم می خورند و تمام اطراف خود را آکنده از این تنقلات پر کالری می بینیم، احتمال این که آنها را وارد رژیم غذایی روزانه خود نماییم و مستعد اضافه وزن گردیم، زیاد می گردد .

2- عدم کنترل حجم وعده غذایی:

برخی افراد عادت دارند در ظروف بزرگ غذا بخورند. برخی رستوران ها نیز غذا را در حجم زیاد (در واقع اندازه دو نفر و نه یک نفر) ارائه می دهند .

در سال های گذشته حجم برخی خوراکی ها افزایش یافته اند، برای مثال حجم نان های شیرین و کیک ها، [چیپس](#) ها و یا ظروف [نوشابه](#) افزایش یافته است؛ یا این که مثلا یک لیوان بزرگ [بستنی](#) آیس پک، حاوی حجم زیادی از بستنی و [شکلات](#) است

3-فعالیت بدنی کم:

امروزه ماشین ها و انواع وسایل نقلیه جای تحرک جسمانی مانند [پیاده روی](#) و دوچرخه سواری را گرفته اند. علاوه بر این، نسبت به دهه های گذشته کار کردن جلوی کامپیوتر، جای تحرک و فعالیت بدنی در محیط کار را گرفته است .

مطالعات بسیاری حاکی از آن هستند که کمبود فعالیت بدنی، در افزایش احتمال بروز اضافه وزن سهیم است و حتی گاهی بیشتر از میزان غذای مصرفی اهمیت دارد .

در جوامع امروزی الگوی زندگی نشسته در افراد سنین 20 تا 65 سال شیوع زیادی یافته است.

4-حذف وعده های غذایی:

امروزه حذف وعده های غذایی به ویژه [صبحانه](#) شایع شده است و چه بسا افراد چنین تصور کنند که با حذف یک وعده غذایی، کالری دریافتی خود را کاهش می دهند. در حالی که حذف وعده غذایی زمینه ساز بروز چاقی است، زیرا موجب پرخوری در وعده غذایی بعدی می گردد .

وقتی که شما یک وعده غذایی را مصرف نمی کنید، مغز شما پیام هایی مبنی بر گرسنگی دریافت می کند که منجر به دریافت بیش از حد غذا در وعده های غذایی بعدی می گردد، مثلا نخوردن ناهار باعث می شود در وعده شام، غذای زیادی بخوریم.

5-استرس زیاد:

[استرس](#) یکی از عوامل سهیم در ایجاد چاقی است که ممکن است مورد غفلت قرار گیرد . استرس

یک سری پیام های مرتبط با غذا خوردن را در بدن افراد فعال می کند

در گذشته، پاسخ افراد به صورت مقابله با عامل استرس زا یا فرار از آن بود، ولی امروزه افراد استرس را با خود به پشت میز کارشان می برند، بدون این که راهی برای تخلیه آن بیابند .

استرس مزمن ممکن است تمایل برای مصرف شیرینی و چربی را افزایش دهد و موجب تجمع چربی در اطراف شکم گردد .

علاوه بر این ممکن است افراد برای کاهش استرس شان به غذا خوردن روی آورند. این در حالی است که روش های مفید بسیاری از جمله یوگا، مدیتیشن، ورزش و غیره برای کاهش استرس وجود دارند که افراد می توانند از آن ها استفاده کنند.

6- خواب ناکافی:

یک ارتباط آشکار بین [خواب](#) و وزن بدن وجود دارد. مطالعات بسیاری نشان داده اند که هر چه میزان خواب ناکافی و یا نامنظم باشد، فرد بیشتر مستعد افزایش وزن می گردد؛ مثلاً ممکن است برای برطرف نمودن احساس [خستگی](#) و بیدار ماندن در طی روز، به خوردن غذا روی آورد و یا خستگی ناشی از کم خوابی ، فرد را از تحرک و فعالیت بدنی روزانه بازدارد

آیا می خواهید بدانید بدن شما حقیقتاً به چه میزان خواب شبانه نیاز دارد؟

توصیه های متخصصین پزشکی آن است که خواب مورد نیاز طبیعی افراد اغلب بین 7 تا 9 ساعت است .

بعضی متخصصین نیز پیشنهاد می کنند که برای سه روز متوالی از ساعت برای بیدار شدن در صبح استفاده نکنید. آن وقت در روز سوم میزان ساعت خوابی که به طور طبیعی داشته اید، معادل با خواب مورد نیاز طبیعی شماست .

عواملی که خارج از حیطه کنترل شما هستند:

تعدادی از عوامل موثر در چاقی، خارج از حیطه کنترل شما هستند و نمی توانید اقدامی در رابطه با آن ها انجام دهید؛ مثلا تحقیقات نشان داده اند نوجوانانی که در دوره شیرخواری برای شش ماه یا بیشتر، شیر مادر خورده باشند، کمتر مستعد چاقی می گردند. گفته می شود این امر به پوشش باکتریایی دستگاه گوارش برمی گردد و افرادی که شیر مادر را خورده باشند، پوشش باکتریایی روده آنها از نوعی است که به حفظ وزن مطلوب کمک می نماید .

هنوز دقیقا مشخص نشده است که چرا باکتری‌های روده‌ای با چاقی ارتباط دارند و این موضوع هنوز تحت مطالعه و بررسی است، ولی فواید تغذیه با شیر مادر در کنترل وزن کودک در سال های بعدی زندگی اش مشخص است .

حال اگر شخصی در دوران شیرخواری خود از شیر مادر بهره مند نبوده باشد و به همین سبب مستعد افزایش وزن باشد، دیگر نمی تواند دخل و تصرفی در این امر انجام دهد. در واقع افرادی که استعداد چاقی در آن ها افزایش یافته است، نمی توانند استعداد خود را تغییر دهند، اما می توانند برای ایجاد تناسب اندام تلاش کنند. البته در این موارد نیز مادران نقش مهمی را ایفا می نمایند .

لذا اگر می خواهیم سلامتی فرزندان خود را شاهد باشیم، باید بدانیم تغذیه با شیر مادر علاوه بر منافع فراوانی که برای سلامتی کودک دارد، می تواند کنترل وزن آتی او را تضمین نماید. همچنین مادران با شیر دادن به کودک خود می توانند وزن اضافی ایجاد شده در دوران بارداری را به میزان قبل از آن بازگردانند.

این عوامل، نمونه ای از عوامل محیطی بودند که تاثیرگذاری آن ها بر کنترل وزن به اثبات رسیده است. اما هر فردی می بایست توجه داشته باشد که کدام یک از عوامل، وی را مستعد اضافه وزن می نماید، زیرا آگاه بودن از این که کدام یک از عوامل محیطی سبب افزایش وزن فرد می گردد، او را برای کنترل و غلبه بر آن ها یاری می نماید .

این‌ها را بخورید تا چربی‌هایتان راحت‌تر آب شود



از چربی‌هایی که به پوستتان چسبیده خسته شده‌اید؟ با وجود این که نمی‌توان ادعا کرد با خوردن یک ماده‌ی غذایی مانکن می‌شوید اما باید بدانید مواد غذایی مفیدی نیز وجود دارد که کمک خواهند کرد شما راحت‌تر چربی‌هایتان را آب کنید .

برای آشنایی بیشتر با مواد غذایی چربی سوز با ما همراه شوید.

شیر، ماست و پنیر کم چرب

مصرف کلسیم تأثیر زیادی روی سلامت بدن دارد. اگر کلسیم کافی از طریق مواد غذایی دریافت نکنید هر کاری هم بکنید برای لاغر شدن دچار مشکل خواهید شد .

واقعیت این است زمانی که میزان **کلسیم** کم باشد بدن هورمون‌هایی ترشح می‌کند تا بهتر بتواند از کلسیم مواد غذایی استفاده کند. مشکل اینجاست که در این حالت بدن به سلول‌ها اعلام می‌کند تا چربی‌ها را ذخیره کنند. محصولات لبنی مثل شیر، پنیر و ماست منبع کلسیم هستند. هر روز و به طور مداوم از محصولات لبنی استفاده کنید. شاید یکجا 45 کیلو لاغر نشوید! اما اگر مراقب کالری‌های دریافتی‌تان باشید تا 7 کیلو را می‌توانید کم کنید

چای سبز

بر اساس نتایج پژوهشی که در *Journal of Nutrition* چاپ رسیده است، چای سبز باعث آب شدن چربی‌های دور شکم می‌شود. البته به شرط این که پیاده‌روی هم داشته باشید

در این پژوهش شرکت کننده‌ها یک نوشیدنی حاوی کاتچین (آنتی‌اکسیدان قوی موجود در چای سبز) مصرف کردند و گروه دیگر یک نوشیدنی فاقد این آنتی‌اکسیدان دریافت داشتند. هر دو گروه هر هفته به مدت 180 دقیقه ورزش و به ویژه پیاده‌روی کردند. بعد از 12 هفته محققان مشاهده کردند که شرکت کننده‌های گروه اول 7.4 درصد بیشتر از شرکت کننده‌های گروه دوم چربی‌های دور شکم خود را آب کردند.

واقعیت این است که کاتچین، متابولیسم یا همان سوخت و ساز بدن را تحریک می‌کند و باعث می‌شود بدن چربی‌های بیشتری بسوزاند. برای استفاده از **خواص لاغری چای سبز** لازم است که روزانه بین 4 تا 6 فنجان چای سبز بدون کافئین بنوشید و هر هفته حداقل 180 دقیقه ورزش کنید

تخم مرغ

برای کاهش وزن و خوش اندام شدن لازم است که میزان کالری‌های دریافتی را کاهش دهید اما نباید خود را از مصرف پروتئین‌های لازم محروم کنید .

نتایج پژوهشی که در *Journal of Nutrition* چاپ رسیده نشان می‌دهد افرادی که یک رژیم غذایی حاوی میزان مناسبی پروتئین داشته‌اند (40 درصد پروتئین و 30 درصد گلوکید) بعد از یک سال نسبت به افرادی که رژیم غذایی‌شان سرشار از گلوکیدها بوده است (55 درصد گلوکید و 15 درصد پروتئین)، 38 درصد چربی بیشتری سوزانده‌اند

پروتئین باعث کاهش وزن می‌شود چون بدن برای تجزیه‌ی پروتئین‌ها از انرژی و بنابراین کالری بیشتری استفاده می‌کند. از طرف دیگر پروتئین‌ها نسبت به گلوکیدها احساس سیری طولانی مدتی ایجاد می‌کنند

[تخم مرغ](#)

نیز یکی از مواد غذایی سرشار از پروتئین است که می‌تواند به لاغری شما کمک کند

گردو و بادام

این مواد غذایی به آب شدن چربی‌های دور شکم کمک می‌کنند. در طول پژوهشی که نتایجش در *Archives of Internal Medicine* به چاپ رسید شرکت کننده‌ها همچنان به دو گروه تقسیم شدند و گروه اول [رژیم مدیترانه‌ای](#) را دنبال کرده و روزانه نیز 30 گرم گردو مصرف کردند. گروه دوم نیز همین رژیم را دنبال کردند اما هر هفته یک لیتر روغن زیتون مصرف کردند

محققان مشاهده کردند اگر [گردو](#) و دیگر دانه‌های روغنی بیش از حد مصرف نشود اثرات مثبتی ایجاد می‌کند. به خاطر اینکه این مواد غذایی سرشار از فیبر، پروتئین و چربی‌های مفید هستند و این‌ها حساسیت بدن را نسبت به انسولین افزایش داده و برای همین به لاغر شدن کمک می‌کنند

ماهی آزاد

محققان معتقدند امگا 3 ها توده‌ی چربی بدن را کاهش می‌دهند. البته هنوز برای آن‌ها مکانیسم دقیق این اثر مشخص نشده است. یعنی محققان به طور دقیق نمی‌دانند [امگا 3](#) ها با چه مکانیسمی چربی‌ها را آب می‌کنند

نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که امگا 3 ها جلوی اشتها را می‌گیرند و تا دو ساعت بعد از مصرف ماهی‌های سرشار از این اسیدهای چرب مفید احساس سیری ایجاد می‌کنند. تا جایی که امکان دارد ماهی آزاد و یا [ماهی‌های چرب](#) دیگر مثل ماکرو، تن و غیره میل کنید.

سیب، گلابی و فلفل دلمه‌ای

این مواد غذایی مفید سرشار از فلاونوئیدها هستند. این ترکیبات شیمیایی به طور طبیعی در مواد

غذایی گیاهی وجود دارند و روی چربی‌ها تأثیر می‌گذارند .

بر اساس نتایج پژوهشی که در *American Journal of Clinical Nutrition* به چاپ رسیده، در طول 14 سال شاخص توده‌ی بدن زن‌هایی که مواد غذایی سرشار از فلاونوئیدهای بیشتری مصرف کرده‌اند نسبت به زن‌های دیگر کمتر بالا رفته است .

آزمایش‌هایی که روی حیوانات انجام شده نشان می‌دهد فلاونوئیدها مصرف انرژی را بالا می‌برند و باعث می‌شوند که عضلات گلوکزهای بیشتری جذب کرده و چربی‌های بیشتری بسوزانند . [بیلز](#) ، [تیره](#) [فرنگی](#)،

[جای سبز](#)

و

[سفید](#)

نیز حاوی فلاونوئیدها هستند

تخم کتان

این دانه‌های ریز که طعم [فندق](#) نیز دارند سرشار از لیگنان هستند و نتایج پژوهش‌ها نشان داده است که این ترکیبات باعث کاهش توده‌ی چربی‌های زنان یائسه می‌شوند. واقعیت این است که

[لیگنان&znwjها](#)

شما را لاغرتر می‌کنند. توصیه می‌کنیم روزانه یک قاشق غذاخوری تخم کتان آسیاب شده در غذاهایتان بریزید و میل کنید

از این گذشته [کنجد](#) ، سیر، زردآلوی خشک، لوبیای سویا، [تخمه آفتاب گردان](#) و پسته نیز جزو منابع خوب لیگنان هستند

سرکه

به نظر می‌رسد که سرکه به آب شدن چربی‌ها کمک می‌کند .

نتایج پژوهشی که در *Bioscience Biotechnology and Biochemistry* به چاپ رسیده نشان می‌دهد افراد چاقی که یک نوشیدنی حاوی 15 تا 30 میلی لیتر سرکه مصرف کرده‌اند بعد از 12 هفته بیشتر از بقیه‌ی شرکت کننده‌ها چربی آب کردند

محققان معتقدند که [سرکه](#) باعث فعال شدن ژن‌ها و تولید آنزیم‌هایی می‌شوند که به بدن کمک می‌کنند تا چربی‌ها را بیشتر تجزیه کنند. می‌توانید روزانه 15 میلی لیتر سرکه را در شیر یا نوشیدنی‌های دیگر حل کرده و میل کنید. این کار باعث می‌شود حالت اسیدی سرکه گرفته شود و شما راحت‌تر بتوانید آن را مصرف کنید

چاقی؛ دشمن آقایان و خانمها



چاقی به یکسان زنان و مردان را دچار می‌کند. اما ممکن است از دانستن این موضوع تعجب کنید که مردان

به طور خاص در معرض عوارض چاقی هستند چرا که چاقی تأثیر زیان‌بار اختصاصی بر هورمون‌های مردانه، فعالیت جنسی مردان و سلامت پروستات در آن‌ها دارد .

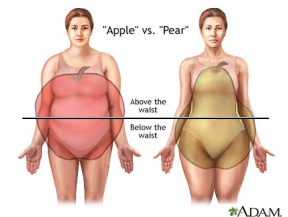
شکی نیست که چاقی برای سلامتی بد است. زیادی چربی بدن میزان کلسترول بد (LDL) و نیز [تری‌گلیسریدها: zwnj](#) را بالا می‌برد و در عین حال باعث کاهش میزان [کلسترول خوب \(HDL\)](#) می‌شود

چاقی توانایی پاسخ‌دهی بدن به انسولین را مختل می‌کند و میزان قند و انسولین خون را بالا می‌برد...

زبان‌های چاقی اما محدود به این موارد نیست؛ چاقی با افزایش خطر حمله قلبی، سکته مغزی، فشار خون بالا، دیابت، سنگ صفراوی، سرطان، آرتروز، قطع تنفس حین خواب از نوع انسدادی، **کید جریب** و افسردگی به سلامتی آسیب می‌رساند.

در مجموع چاقی یک قاتل تمام‌عیار است.

چاقی به یکسان زنان و مردان را دچار می‌کند. اما ممکن است از دانستن این موضوع تعجب کنید که مردان به طور خاص در معرض **عوارض چاقی** هستند چرا که چاقی تأثیر زیان‌بار اختصاصی بر هورمون‌های مردانه، فعالیت جنسی مردان و سلامت پروستات در آن‌ها دارد.



چاقی سیبی مستقیماً با بیماریهای قلبی و عروقی و دیابت در ارتباط

است

چاقی و تستوسترون

تستوسترون، هورمون جنسی مردانه اصلی است. این هورمون مسوول کلفت شدن صدا، حجیم شدن عضلات و استخوان‌های مستحکم که شاخص جنس مذکر است، رشد اندام‌های تناسلی مردانه، تولید اسپرم و ایجاد میل جنسی و الگویی معمول رشد ریش در مردان است. این هورمون پس از تبدیل شدن به دی‌هیدروتستوسترون، باعث رشد پروستات می‌شود که نشانه کمتر خوشایند مردانگی در سنین بالاتر است. میزان‌های تستوسترون در سنین بلوغ شروع به افزایش می‌کند و در ابتدای بزرگسالی به اوج خود می‌رسد و بعد از چند سال پایدار بودن از اوائل میانسالی شروع به کاهش تدریجی می‌کند. از آنجایی که کاهش میزان تستوسترون، تنها به اندازه یک درصد در سال است، در اغلب مردان سالمند میزان طبیعی تستوسترون حفظ می‌شود. اما هر چیزی که سرعت این کاهش را شتاب بخشد، می‌تواند برخی از مردان را به کمبود تستوسترون دچار کند.

سنگ‌های کلیوی باعث درد جسمی بسیار شدیدی می‌شوند. سنگ‌های کلیوی مردان را 2 برابر زنان

مبتلا می‌کنند و چاقی خطر ابتلا به آن‌ها را می‌افزاید

چاقی [میزان تستوسترون](#) را کاهش می‌دهد. برای مثال یک بررسی در سال 2007 روی 1667 مرد در سنین 40 ساله و بالاتر نشان داد که به ازای هر یک دهم افزایش در میزان BMI دو درصد میزان تستوسترون کاهش پیدا می‌کند

یک بررسی دیگر در سال 2008 روی 1862 مرد در سنین 30 ساله و بالاتر نشان داد که دور کمر ارتباطی حتی قوی‌تر نسبت به BMI با کاهش تستوسترون دارد. 10 سانتی‌متر افزایش دور کمر احتمال کاهش تستوسترون در مردان را تا 75 درصد افزایش می‌داد؛ در حالی که در مقایسه 10 سال افزایش سن تنها 36 درصد میزان تستوسترون را کاهش می‌داد. در مجموع اندازه دور کمر قوی‌ترین عامل منفرد پیش‌بینی کننده بروز علائم کمبود تستوسترون بود و بالاخره یک پژوهش در استرالیا نشان داد که تقریباً از هر 7 مرد چاق، یکی ممکن است از درمان جایگزینی با تستوسترون سود ببرند که چهار برابر میزان سودبخشی این هورمون در مردان غیرچاق است

اختلال نعوظ

گرچه مردان دچار اختلال نعوظ اغلب کاهش میزان تستوسترون را مقصر این عارضه می‌دانند، اختلالات هورمونی تنها عامل 3 درصد موارد اختلال نعوظ است. برای مثال یک بررسی در دانشگاه هاروارد نشان داد که مردی با دور کمر 5/106 سانتی‌متر 2 برابر بیشتر از مرد با دور کمر 81 سانتی‌متر احتمال دارد دچار اختلال نعوظ شود و یک بررسی در کالیفرنیا گزارش کرد که داشتن BMI

معادل 28 (داشتن اضافه وزن اما نه چاقی) احتمال دچار شدن مردان به اختلال نعوظ را بیش از 90 درصد افزایش می‌دهد

یافتن رابطه میان چاقی و اختلال نعوظ یک چیز است و یافتن راهی برای بهبود بخشیدن به کاربرد نعوظی چیز دیگر. اما یک بررسی در ماساچوست نشان داد که کاهش وزن به واقع می‌تواند مشکل مردان دچار اضافه وزن مبتلا به اختلال نعوظ را بهبود بخشد. دانشمندان ایتالیایی نتایج مشابهی را گزارش کرده‌اند که به طور تصادفی 110 مرد چاق مبتلا به اختلال نعوظ را یا با دادن رژیم و برنامه ورزش درمان کردند، یا تنها مراقبت‌های معمول از آن‌ها را ادامه دادند. پس از 2 سال در بیش از 30 درصد مردانی که در گروه رژیم غذایی و ورزش قرار داشتند، بدون هیچ دارویی اختلال نعوظ برطرف شد، اما در گروهی که تنها مراقبت‌های معمول را دریافت کرده بودند، این میزان کمتر از 6 درصد بود. مردانی که بیشترین کاهش وزن را داشتند، بهترین نتایج را از لحاظ برطرف شدن اختلال جنسی‌شان به دست آورده بودند

باروری و تولیدمثل

چاقی نه تنها فعالیت جنسی مرد را دچار اختلال می‌کند، بلکه ممکن است باروری او را هم دچار اشکال کند. یک بررسی در آمریکا نشان داد میان چاقی و کاهش شمار اسپرم‌ها و کاهش حرکت آن‌ها رابطه وجود دارد. دانشمندان آلمانی یافته‌های مشابهی را در مردان بین سنین 20 و 30 گزارش کرده‌اند.

بررسی‌های متعدد نشان داده‌اند که افزایش چربی بدن مرد خطر ابتلای او

به سرطان پروستات را افزایش می‌دهد. همچنین چاقی احتمال گسترش زودرس سرطان پروستات به فراتر از این غده را افزایش می‌دهد، احتمال عود پس از درمان را نیز بالا می‌برد.

سنگ‌های کلیوی

سنگ‌های کلیوی باعث درد جسمی بسیار شدیدی می‌شوند. [سنگ‌های کلیوی](#) مردان را 2 برابر زنان مبتلا می‌کنند و چاقی خطر ابتلا به آن‌ها را می‌افزاید. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افراد دچار اضافه وزن مقدار بیشتری کلسیم و سایر مواد شیمیایی به درون ادرارشان ترشح می‌شود و این مواد تشکیل سنگ می‌دهند.

بزرگی خوش خیم پروستات

بزرگی خوش خیم پروستات با افزایش سن در مردان شایع‌تر می‌شود اما در مردانی که شکم می‌آورند، شیوع بیشتری پیدا می‌کند. بررسی‌ها در آمریکا و چین با استفاده از سونوگرافی و MRI نشان داده‌اند که مردانی که شکم‌های بزرگ‌تری دارند، دارای پروستات‌های بزرگ‌تری هم هستند.

میزان آنتی ژن اختصاصی پروستات

غده پروستات به خاطر معماها و تناقض‌های علمی آن مشهور است. در این مورد هم یک معمای دیگر وجود دارد. اندازه‌گیری آنتی ژن اختصاصی پروستات (PSA) در خون به عنوان آزمایشی ابتدایی برای کشف زودرس موارد سرطان پروستات به کار می‌رود. میزان PSA

در بزرگی خوش‌خیم پروستات نیز در خون بالا می‌رود، اما در مقابل چاقی با این که باعث بزرگ شدن پروستات می‌شود، میزان PSA را در خون کاهش می‌دهد

علت این است که چاقی باعث افزایش حجم خون می‌شود و PSA درون این حجم اضافه، رقیق‌تر می‌شود

سرطان پروستات

از آنجایی که چاقی میزان PSA را در خون کاهش می‌دهد ممکن است استفاده از این اندازه‌گیری شناسایی زودرس سرطان پروستات را دچار مشکل کند. به غیر از این، چاقی اثرات نابه‌جایی بر زیست‌شناسی غده پروستات دارد

بررسی‌های متعدد نشان داده‌اند که افزایش چربی بدن مرد خطر ابتلای او به [سرطان پروستات](#) را افزایش می‌دهد. همچنین چاقی احتمال گسترش زودرس سرطان پروستات به فراتر از این غده را افزایش می‌دهد، احتمال عود پس از درمان را نیز بالا می‌برد. به علاوه چاقی احتمال بی‌اختیاری ادراری پس از برداشتن پروستات با جراحی را افزایش می‌دهد

چرا چاقی باعث این مشکلات با سرطان پروستات می‌شود؟ مردان دارای اضافه وزن گرایش دارند که برای مراقبت‌های پزشکی مراجعه نکنند و میزان PSA

آن‌ها نیز پایین‌تر است، بنابراین سرطان پروستات در آن‌ها دیر تشخیص داده می‌شود. اما چاقی در عین حال سوخت‌وساز هورمون‌های جنسی را تغییر می‌دهد و ممکن است بر رشد سرطان پروستات تأثیر بگذارد. شاید از همه این‌ها مهم‌تر این است که چاقی تولید هورمون‌های محرک رشد مانند انسولین و عامل رشد شبه انسولینی-1 (IGf-1)

را افزایش می‌دهد. هر دوی این هورمون‌ها سرعت تکثیر سلولی را افزایش می‌دهند و میزان بالای IGF-1

در خون با افزایش خطر سرطان پروستات، سرطان روده بزرگ و سایر بدخیمی‌ها همراه است

