

เอกสารอ้างอิง (ฉบับที่ 1)

โรคอ้วนและน้ำหนักเกิน

ข้อเท็จจริงที่สำคัญ

- โรคอ้วนทั่วโลกเพิ่มขึ้นเกือบเท่าตัวตั้งแต่ปี 1980 เป็นต้นมา
- ในปี 2008 พบว่าผู้ใหญ่มากกว่า 1.4 ล้านคน มีน้ำหนักเกินซึ่งมากกว่า 200 ล้านคนเป็นผู้ชาย และเกือบ 300 ล้านคนที่เป็นผู้หญิง
- ค้นพบว่าคนที่อายุ 20 ปี ขึ้นไป 35% น้ำหนักเกิน และ 11% เป็นโรคอ้วน
- ประชากรทั่วโลก 65% มีน้ำหนักเกิน และเสียชีวิตด้วยโรคอ้วน
- และในปี 2012 พบว่าเด็กกว่า 40 ล้านคนที่มีอายุต่ำกว่า 5 ปี ก็เป็นโรคอ้วน
- แต่โรคอ้วนก็เป็นสิ่งที่ป้องกันได้

น้ำหนักเกินและโรคอ้วนคืออะไร ?

น้ำหนักเกินและโรคอ้วนคือการที่ร่างกายมีการสะสมของไขมันมากเกินไปและทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ

ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI) เป็นดัชนีที่ง่ายในการวัดน้ำหนักส่วนสูง ซึ่งเป็นที่นิยมในการจำแนกคนที่น้ำหนักเกินและโรคอ้วน สามารถคำนวณได้โดยการเอาน้ำหนักตัวที่เป็นกิโลกรัมหารด้วยส่วนสูงยกกำลังสอง

นิยามของ WHO (World Health Organization: องค์การอนามัยโลก)

- ค่าดัชนีมวลกายมากกว่าหรือเท่ากับ 25 คือน้ำหนักเกิน
- ค่าดัชนีมวลกายมากกว่าหรือเท่ากับ 30 เป็นโรคอ้วน

ค่าดัชนีมวลกายเป็นตัวชี้วัดที่มีประโยชน์ให้กับประชาชนในระดับต่างๆ ที่มีน้ำหนักเกินและเป็นโรคอ้วนในทุกเพศทุกวัย แต่อย่างไรก็ตามก็ควรมีการพิจารณาแนวทางคร่าวๆ ก่อน เพราะเนื่องจากความสมบูรณ์ของร่างกายแต่ละคนก็แตกต่างกันไป

ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับการมีน้ำหนักเกินและโรคอ้วน

การที่มีน้ำหนักเกินและเป็นโรคอ้วนมีความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตที่เป็นปัญหาระดับโลก ผู้ใหญ่ประมาณ 3.4 ล้านคน ที่เสียชีวิตเป็นผลมาจากการที่มีน้ำหนักเกินและเป็นโรคอ้วน นอกจากนี้ 44 % เป็นโรคเบาหวาน, 23% เป็นโรคหัวใจขาดเลือด, และระหว่าง 7% และ 41% เป็นโรคมะเร็งบางชนิดที่เกี่ยวข้องกับการมีน้ำหนักเกินและโรคอ้วนอีกด้วย

WHO ประมาณการในปี 2008 ไว้ดังนี้

- ผู้ใหญ่มากกว่า 1.4 ล้านคน มีน้ำหนักเกิน
- ซึ่งมากกว่า 200 ล้านคนเป็นผู้ชาย และเกือบ 300 ล้านคนที่เป็นผู้หญิง
- โดยรวมแล้ว ประมาณ 10% ของประชากรทั่วโลกเป็นโรคอ้วน

ในปี 2012 เด็กกว่า 40 ล้านคน ที่มีอายุต่ำกว่า 5 ปี เป็นโรคอ้วน เมื่อพิจารณาถึงปัญหาของประเทศที่มีรายได้สูง พบว่ามีปัญหาของประชากรที่มีน้ำหนักเกินและเป็นโรคอ้วนนั้น มีมากกว่าในประเทศที่มีรายได้ต่ำหรือประเทศที่มีรายได้ปานกลาง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเขตเมือง ในประเทศที่กำลังพัฒนาที่มีเศรษฐกิจเกิดใหม่ (โดยมี World Bank เป็นผู้จัดจำแนก) พบว่ามีอัตราการเพิ่มขึ้นของเด็กที่มีน้ำหนักเกินและเป็นโรคอ้วนมีมากกว่า 30% ซึ่งสูงกว่าประเทศที่พัฒนาแล้ว

การที่มีน้ำหนักเกินและเป็นโรคอ้วนนั้นเชื่อมโยงไปถึงสาเหตุการเสียชีวิตที่เพิ่มขึ้นในทุกมุมโลก ตัวอย่างเช่น 65 %ของประชากรทั่วโลก เสียชีวิตจากสาเหตุนี้ด้วยเช่นกัน (ซึ่งรวมถึงในประเทศที่มีรายได้สูงและประเทศที่มีรายได้ปานกลางอีกด้วย)

อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคอ้วนและน้ำหนักเกิน

สาเหตุสำคัญของโรคอ้วนและน้ำหนักเกินเป็นความไม่สมดุลของพลังงานที่ใช้ไปกับแคลอรีที่รับเข้าไป

- การบริโภคที่มากขึ้น ซึ่งเป็นอาหารที่มีพลังงานและไขมันสูง
- การที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย

การเปลี่ยนแปลงในการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายรูปแบบกิจกรรมที่มักจะมีผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมและสังคมที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาและการขาดการสนับสนุนในภาคธุรกิจ เช่นสุขภาพ , การเกษตร, การขนส่ง, การวางผังเมือง, สิ่งแวดล้อม, การแปรรูปผลิตภัณฑ์, การจำหน่าย, การตลาดและการศึกษา

ผลกระทบต่อสุขภาพที่พบบ่อยที่เกิดจากการมีน้ำหนักเกินและโรคอ้วน

ค่าดัชนีมวลกายเพิ่มขึ้นเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญสำหรับโรคต่างๆ เช่น

- โรคหัวใจและหลอดเลือด (โรคหัวใจและโรคหลอดเลือดสมองส่วนใหญ่) ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิต
- โรคเบาหวาน
- ความผิดปกติของกล้ามเนื้อและกระดูกโดยเฉพาะโรคข้อเข่าเสื่อม
- มะเร็งบางชนิด (เยื่อบุโพรงมดลูก, เต้านมและลำไส้ใหญ่)

ความเสี่ยงในการเกิดโรคเหล่านี้เพิ่มขึ้น เนื่องมาจากการเพิ่มขึ้นของค่าดัชนีมวลกาย โรคอ้วนในวัยเด็กนั้น มีโอกาสสูงชันที่จะทำให้เกิดการเสียชีวิตและพิการด้วยโรคนี้ก่อนวัยอันควร นอกจากนี้เด็กที่เป็นโรคอ้วนยังมรอาการที่หายใจลำบาก ความดันโลหิตสูงซึ่งเป็นตัวบ่งชี้ว่าเสี่ยงที่จะเป็นโรคหัวใจ และอาจส่งผลกระทบต่อทางด้านจิตใจอีกด้วย