

मोटापा और आधुनिक जीवन शैली

पूजा पल्लवी*

विश्व के लगभग 27 प्रतिशत कुपोषित लोग भारत में रहते हैं तथा भारत की जनसंख्या का 1/3 भाग गरीबी रेखा से नीचे है फिर भी मोटापे और अधिक वजन की समस्या यहाँ बहुत तेजी से फैल रही है। अमेरिका तथा चीन के बाद भारत तीसरा ऐसा राष्ट्र जहाँ पर मोटापे से ग्रसित लोगों की संख्या सबसे अधिक है। Institute for health metrics and evaluation (IHME) के डायरेक्टर क्रिस्टोफर मरे के अध्ययन के अनुसार पिछले तीन दशकों में कोई भी ऐसा देश नहीं है जहाँ पर मोटापे की दर में कभी आई हो। मोटापा 21वीं सदी की जन स्वास्थ्य से जुड़ी सबसे बड़ी समस्या है। 2014 में 600 मिलियन वयस्क तथा पांच वर्ष से कम उम्र के 42 मिलियन बच्चों में मोटापे की समस्या पाई गई। अमेरिका में मोटापे की तेजी से बढ़ती समस्या के कारण अमेरिकन मेडिकल एसोसिएशन ने 2013 में इसे एक बीमारी के रूप में वर्गीकृत किया है। मोटापा पहले सम्पन्नता का परिचायक होता था लेकिन वर्तमान समय में आधुनिक जीवन शैली के परिणाम स्वरूप मध्यम तथा निम्न आय वर्ग के लोग भी इससे ग्रसित हो रहे हैं। मोटापा पहले शहरों तक ही सीमित था लेकिन अब गांवों में भी यह समस्या तेजी से फैल रही है।

मोटापा वह स्थिति है जिसमें शरीर में वसा का अत्यधिक मात्रा में जमाव हो जाता है। सामान्य वजन से जब शरीर का वजन 20 प्रतिशत अधिक होता है तो उसे ओवरवेट या अधिक वजन कहते हैं परन्तु जब शरीर का वजन सामान्य से 80 प्रतिशत तक बढ़ जाता है तो इसे ओबेसिटी या मोटापा कहते हैं। शरीर द्रव्यमान सूचकांक (BMI) बॉडी मास इन्डेक्स की सहायता से भी मोटापे का निर्धारण किया जाता है। शरीर द्रव्यमान सूचकांक यह बताता है कि किसी व्यक्ति के शरीर का भार उसकी लम्बाई के अनुपात में ठीक है या नहीं। यदि किसी व्यक्ति का BMI सामान्य से अधिक है तो इससे यह पता चलता है कि उसके शरीर में अतिरिक्त वसा का जमाव है। स्वास्थ्य तथा परिवार कल्याण मंत्रालय और इण्डियन काउंसिल आफ मेडिकल रिसर्च द्वारा जारी गाइडलाइन के अनुसार जिन व्यक्तियों का BMI 25 Kg/M² से अधिक होता है वे मोटापे की श्रेणी में आते हैं। मोटापे की स्थिति में शरीर में अतिरिक्त वसा एकत्रित हो जाती है क्योंकि शरीर में कैलोरी की पूर्ति एवं उसके व्यय में असन्तुलन उत्पन्न हो जाता है, जितनी मात्रा में कैलोरी ली जाती है उस अनुपात में कैलोरी का व्यय नहीं हो पाता और वसा पत के रूप में त्वचा के नीचे संचित हो जाती है। वस्तुतः मोटापा एक ऐसी स्थिति है जब व्यक्ति दिन-रात छुपे हुए भार को वहन करता है। जिससे जरा सा शारीरिक श्रम करने पर सांस फूल जाती है। अक्सर सीढ़ियां चढ़ते समय यह परिलक्षित होता है।

मोटापा के प्रमुख कारण

वर्तमान समय में मोटापा एक ज्वलन्त समस्या के रूप में उभर कर सामने आया है, जिसके प्रमुख कारण हैं— अक्रियाशील जीवन शैली, भोजन सम्बन्धी दोषपूर्ण आदतें, जंक फूड, एल्कोहल तथा तनावपूर्ण जीवन आदि। यह निर्विवाद सत्य है कि आज का मानव अत्यन्त सभ्य है और इसकी सभ्यता का श्रेय काफी कुछ विज्ञान को जाता है। विज्ञान ने जीवन को सरल व आरामदायक बनाने के लिए ऐसे संसाधनों तथा मशीनों को ईजाद कर दिया है कि मनुष्य की शारीरिक क्रियाशीलता कम होती जा रही है जो कि मोटापे की समस्या का सबसे बड़ा एवं महत्वपूर्ण कारण है। भोजन करने की गलत आदतें, जैसे— एक बार में बहुत अधिक भोजन का सेवन करने, दो आहार के मध्य बहुत अधिक समय का अन्तराल होने, अधिक कैलोरी युक्त भोजन ग्रहण करने के कारण भी मोटापे की समस्या उत्पन्न होती है। मोटापा अनुवांशिक कारणों से भी होता है। यदि माता-पिता में से कोई एक या दोनों ही मोटापे से ग्रसित हैं तो उनके बच्चों में यह समस्या होने की सम्भावना बहुत अधिक होती है। लेपटिन हार्मोन या जीन्स में

* असिस्टेंट प्रोफेसर, गृहविज्ञान, गया प्रसाद राजकीय महिला स्नातकोत्तर महाविद्यालय अम्बारी, आजमगढ़

उत्परिवर्तन के कारण आनुवंशिक रूप में स्थूलता आती है। जब अन्तःस्रावी ग्रन्थियों का स्रावण असन्तुलित एवं अनियंत्रित हो जाता है तब भी मोटापा बढ़ता है। जैसे थायराइड ग्रन्थि से जब थायराइड हार्मोन का स्रावण प्रर्याप्त मात्रा में नहीं होता है इस कारण से व्यक्ति के चयापचय की दर कम हो जाती है। कई दवाइयाँ भी मोटापे को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं, जैसे— कॉर्टिकोस्टेराइड, एन्टीडिप्रेशन मेडिसिन, गर्भनिरोधक गोलियाँ आदि। कुछ व्यक्ति एकाकीपन, निराशा, असंतुष्टि तथा तनाव की स्थिति में बहुत अधिक भोजन का सेवन करने लगते हैं जिसका दुष्प्रभाव उनके शरीर पर पड़ता है और वे मोटापे का शिकार हो जाते हैं। आधुनिक जीवन शैली मोटापे के लिए उत्तरदायी सबसे महत्वपूर्ण कारक है। भौतिकवादी दौर में भाग-दौड़ भरी जिन्दगी में समयाभाव के चलते लोगों की खान-पान की आदतों में बड़ा परिवर्तन आया है। कार्यस्थल पर समय से पहुँचने की जल्दी और काम की अधिकता के कारण जंक फूड तथा फास्ट फूड का क्रेज बढ़ा है। जिससे मोटापे की समस्या बढ़ रही है। छोटे बच्चों में वीडियो गेम, कम्प्यूटर, मोबाइल, टी0वी0 आदि के प्रति रुझान बढ़ा है जिसके कारण उनमें घर के बाहर खेले जाने वाले खेलों के प्रति रुचि घट रही है, जो बच्चों में तेजी से बढ़ते मोटापे का बड़ा कारण है।

युवा शराब, जंक फूड और बेपरवाह शहरी जीवनशैली के कारण मोटापे के अधिक शिकार हो रहे हैं। इसमें से बहुत सारे लोग यह भी महसूस नहीं करते कि यह एक विकार है और इससे स्वास्थ्य को जोखिम है। मैक्स इंस्टीट्यूट ऑफ मिनिमल एक्सेस, मेटाबॉलिक एण्ड बैरिऑट्रिक सर्जरी के अध्यक्ष डॉक्टर प्रदीप चौबे ने दिल्ली और पड़ोसी क्षेत्र के 20-45 वर्ष के आयुवर्ग के 1000 से अधिक लोगों पर किए गए अध्ययन के बारे में बताया कि इस सर्वेक्षण में हिस्सा लेने वाले 80 प्रतिशत से अधिक लोगों (महिला एवं पुरुष) का बॉडी मास इन्डेक्स 25 Kg/m² था लेकिन केवल 21 प्रतिशत लोगों ने खुद को मोटा या अधिक वजन का माना। यह बात इतनी चौकाने वाली तथा चिंताजनक है कि युवा मोटापा को एक विकार या बीमारी के रूप में गंभीरता से नहीं लेते। उन्हें यह पता ही नहीं है कि उनके स्वास्थ्य के लिए खतरा हो सकता है।

मोटापे के प्रकार—

- (1) हाइपरट्रॉपिक ओबेसिटी— शरीर में विद्यमान वसीय ऊतकों (Adipose tissue) के आकार में वृद्धि होने पर जो मोटापा उत्पन्न होता है उसे हाइपरट्रॉपिक ओबेसिटी कहते हैं।
- (2) हाइपर प्लास्टिक ओबेसिटी— यह मोटापा शरीर में विद्यमान वसीय ऊतकों की संख्या में वृद्धि के कारण उत्पन्न होता है।
- (3) रेग्युलेटरी ओबेसिटी— केन्द्रीय तंत्रिका तंत्र भोजन की ली जाने वाली मात्रा का नियंत्रण करता है। किसी कारणवश जब इस नियन्त्रण में गड़बड़ी आती है तो व्यक्ति आवश्यकता से अधिक भोजन ग्रहण करने लगता है और मोटापे की समस्या उत्पन्न हो जाती है।
- (4) साइकोलॉजिकल ओबेसिटी— मनोवैज्ञानिक कारकों के कारण जब अत्यधिक तनाव या दबाव की स्थिति में व्यक्ति आवश्यकता से अधिक भोजन ग्रहण करने लगता है तो इस प्रकार का मोटापा दिखाई देता है।
- (5) मेटाबॉलिक ओबेसिटी— वसा तथा कार्बोहाइड्रेट का चयापचय ठीक प्रकार से न हो पाने के कारण जब शरीर का वजन बढ़ने लगता है तो इसे मेटाबॉलिक ओबेसिटी कहते हैं।

उम्र के आधार पर भी मोटापे को वर्गीकृत किया गया है, जैसे— बच्चों में होने वाला मोटापा, किशोरावस्था में होने वाला मोटापा तथा वयस्कों में होने वाला मोटापा। एक सर्वेक्षण के अनुसार भारत में 22 प्रतिशत बच्चे मोटापे की समस्या से ग्रसित हैं। पिछले पांच सालों में 13 से 18 वर्ष के किशोरों में मोटापे में 16-29 प्रतिशत की वृद्धि हुई है। एक अध्ययन के अनुसार यदि मोटापे का ग्राफ देखा जाए तो 1999 से शहरीकरण के कारण भारतीयों के वजन में लगातार वृद्धि हुई है। हम आर्थिक रूप से अधिक सशक्त हुए हैं जिससे कि हमारे जीवन स्तर में काफी परिवर्तन आया है आधुनिक तकनीकों तथा इंटरनेट की सुविधाओं ने हमें आलसी तथा अपंग बना दिया है।

मोटापे का स्वास्थ्य पर दुष्प्रभाव

सामान्य व्यक्तियों की तुलना में मोटे व्यक्तियों में गम्भीर बीमारियां होने की सम्भावना बहुत अधिक होती है, जैसे— कोरोनरी हार्टडिजीज, स्ट्रोक, हाइपरटेंशन, टाइप-2 डायबिटीज, ऑस्टियोअर्थराइटिस, कैंसर, सांस सम्बन्धी समस्याएं, रिनल डिजीज आदि। मोटापा इन सभी रोगों की प्रथम सीढ़ी माना जाता है। टाइप-2 डायबिटीज का सबसे प्रमुख कारण मोटापा होता है। मोटे व्यक्तियों में हाई ब्लडप्रेसर या हाइपरटेंशन होने का बहुत अधिक खतरा होता है। भारत के नगरों में रहने वाले हर तीन व्यक्ति में से एक उच्च रक्तचाप से पीड़ित है। अमेरिका में हर साल लगभग 6 लाख लोगों की हार्ट डिजीज के कारण मृत्यु होती है। अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन ने इसका प्रमुख कारण मोटापा बताया है। मोटापे के कारण हार्ट फेल्योर का खतरा बहुत अधिक बढ़ जाता है। मोटापे के कारण व्यक्ति की प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है और व्यक्ति अल्पायु हो जाता है। मोटा व्यक्ति लोगों से मेल-जोल रखने में भी घबराता है। इनमें एक तरह की हीन भावना उत्पन्न हो जाती है जिसके कारण वे विभिन्न सामाजिक कार्यों में हिस्सा लेने से घबराते हैं। बढ़े हुए वजन के कारण उन्हें उठने, बैठने, झुकने, चलने आदि सभी क्रियाओं में परेशानी होती है। जरा सा भी कार्य करने या चलने पर उनकी सांस फूलने लगती है। एक वैश्विक आकलन के अनुसार 2015 तक दुनिया में 9.1 करोड़ वयस्कों सहित 5 से लेकर 17 वर्ष की उम्र के कम से कम 26.8 करोड़ बच्चे मोटापे से ग्रस्त हो सकते हैं।

मोटापा से बचने के उपाय

बदलते समाज और दौर में जैसे-जैसे हम मशीनों और आरामतलब जिंदगी की गिरफ्त में आते चले गए, हमारा शरीर अस्वस्थ होने लगा है। हम ज्यादा जल्दी और कहीं ज्यादा बीमारियों की पकड़ में आने लगे हैं। आलस्य एवं शारीरिक निष्क्रियता से मोटापे की समस्या बहुत अधिक विकराल रूप ग्रहण कर चुकी है। मोटापे से बचने के लिए व्यक्तियों को भोजन सम्बन्धी आदतों में सुधार लाना चाहिए। एक बार में अधिक खाना नहीं खाना चाहिए। नियमित अन्तराल पर थोड़ा-थोड़ा खाना चाहिए। अधिक वसा युक्त भोज्य पदार्थ— शुगर, चिप्स, नूडल्स, पिज्जा, बर्गर, कोल्डड्रिंक्स, केक, पेस्ट्री आदि भोज्य पदार्थों का सेवन करने से बचना चाहिए। एक अध्ययन के अनुसार शुगर के बजाय जटिल कार्बोहाइड्रेट, यथा— रेशेयुक्त भोजन के सेवन करने से ना केवल लम्बे समय तक पेट भरा रहता है बल्कि वजन कम करने में भी सहायता मिलती है।

शारीरिक क्रियाशीलता के अनुसार ही प्रतिदिन के आहार में कैलोरी लेनी चाहिए। आरामदायक जीवनशैली को छोड़कर हमें अपनी दैनिक दिनचर्या में व्यायाम तथा खेलों को शामिल करना चाहिए। खेलों से शरीर के समग्र अवयवों की एक्सरसाइज हो जाती है तथा कैलोरी बर्न होती है। खेल अगर कम सघनता वाली लाइपोप्रोटीन्स को कम करते हैं तो ज्यादा सघनता वाली लाइपोप्रोटीन्स को बढ़ाते भी हैं जिसके परिणाम स्वरूप अच्छे कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ती है, इससे रक्तचाप नियंत्रित रहता है और ये स्थिति नकारात्मक रूप से हाइपरटेंशन की स्थितियों से बचाता है और हार्ट अटैक तथा स्ट्रोक की आशंका कम हो जाती है। सप्ताह में कम से कम तीन दिन की तैराकी वजन कम करने के लिए सटीक मानी गई है। अमेरिकन कालेज ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन के एक शोध के अनुसार एक घंटे की तैराकी से 878 कैलोरी बर्न होती है। बच्चों और किशोरों को खेलों में हिस्सा लेने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए। इसमें हिस्सा लेने से न केवल स्वास्थ्य बल्कि पूरे जीवन पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। इसके द्वारा वे अपनी फिटनेस को बेहतर बना सकते हैं।

निष्कर्ष

विभिन्न शोध परक अध्ययनों से यह स्पष्ट हो चुका है कि मानव की जीवन शैली का उसके स्वास्थ्य से घनिष्ठ सम्बन्ध है। आधुनिक आरामदायक जीवन शैली के कारण ही मोटापा एक गम्भीर वैश्विक समस्या का रूप ले चुका है। सबसे बड़ी चिंताजनक बात यह कि लोग मोटापे को गम्भीरता से लेते ही नहीं हैं क्योंकि वे इसके जोखिम भरे परिणामों से अनभिज्ञ हैं। देखा गया है कि मेट्रो नगरों के स्कूलों में पढ़ने वाले बच्चों में मोटापे की समस्या अधिक व्याप्त है, अतः स्कूलों में स्वास्थ्य शिक्षा पर अधिक बल दिया जाना चाहिए। स्पोर्ट्स को स्कूली पाठ्यक्रम का अनिवार्य हिस्सा बनाये जाने की जरूरत है जिससे पढ़ाई के दौरान भी उनकी शारीरिक सक्रियता बनी रहे। बच्चों व वयस्कों में जंक फूड व

फास्ट फूड के प्रति बढ़ता क्रेज मोटापे को वैश्विक समस्या का रूप प्रदान करने के लिए काफी हद तक जिम्मेदार है। लोगों की खान-पान संबंधी आदतों में सुधार के लिए व्यापक स्तर पर वैश्विक जनजागरूकता अभियान चलाये जाने की आवश्यकता है। मोटापे को अच्छे स्वास्थ्य का प्रतीक मानने की गलत धारणा को तोड़ने के लिए लोगों को इसके दुष्परिणामों की जानकारी प्रदान करना भी जरूरी है ताकि लोगों में मोटापा और इससे होने वाली अन्य बीमारियों के प्रति जागरूकता बढ़े और सभी लोग स्वास्थ्यपूर्ण जीवन जीते हुए समाज और राष्ट्र की बेहतरी के लिए अपना समुचित योगदान दे सकें।

सन्दर्भ :

1. डॉ. रीना खनूजा : आहार एवं पोषण विज्ञान, अग्रवाल प्रकाशन, आगरा, 2016
2. भूपिन्दर कौर बख्शी : आहार एवं पोषण विज्ञान, अग्रवाल प्रकाशन, आगरा, 2012
3. ज्योति कुलकर्णी : आहार एवं उपचारात्मक पोषण, शिवा प्रकाशन, इन्दौर, 2006
4. योजना, हिन्दी मासिक, फरवरी 2016
5. <https://asmbs.org>
6. <https://www.thehealthcaretoday.com>
7. <https://en.m.wikipedia.org>.
8. <http://m.indiatoday.in>.
9. <http://www.downtoearth.org.in>
10. <http://www.nhlbi.nih.gov>.
11. Dr. Anoop Misra & Seema Gulati: 'Obesity: the Indian perspective, Nov. 14, 2011, Diabetes foundation (India)- cseindia.org.