



## “स्थूलपणा एक जागतिक समस्या ”

प्रा.बाळासाहेब मरगजे

शारीरिक शिक्षण संचालक, मु.सा.काकडे महाविद्यालय,  
सोमेश्वरनगर, ता.बारामती, पुणे , महाराष्ट्र.

### सारांश :-

आंतरराष्ट्रीय स्तरावर स्थूलपणा, वाढते वजन ही एक गंभीर समस्या म्हणून अलिकडच्या काळामध्ये पुढे येत आहे. स्थूलपणा जगभरामध्ये एक गंभीर समस्या म्हणून निर्माण झालेला प्रश्न म्हणून झपाटयाने पुढे येत आहे. जगामध्ये विशेषतः अमेरिका, इंग्लंड, फ्रान्स, भारत, चीन या देशांमध्ये स्थूलपणा ही गंभीर समस्या म्हणून निर्माण झालेला प्रश्न आहे. जगातील एकतृतीयांश व्यक्तींमध्ये हा दोष कमी अधिक प्रमाणात आढळून येत असल्याचे निदर्शनास आले आहे. जागतिकीकरणाच्या आजच्या युगामध्ये स्थूलपणा, अतिवजन ही गंभीर समस्या निर्माण होण्याचे महत्वाचे कारण म्हणजे अलिकडच्या काळामध्ये यांत्रिकीकरणामुळे बदललेली माणसांची जीवनशैली हे सर्वांत मोठे कारण आहे. विशेषतः जंकफूडच्या वाढत्या प्रमाणामुळे आरोग्याचे नवनवे प्रश्न निर्माण होत आहेत. स्थूलपणाची समस्या ही केवळ मोठ्या माणसांना नाहीतर सर्वच वयोगटातील स्त्री पुरुषांना ही समस्या भेडसावत आहे. त्यामुळे हा विषय दुर्लक्षित करून चालणार नाही. जगातील सर्वच देशांमध्ये ही समस्या भेडसावत आहे. त्यामुळे स्थूलपणा, वाढते वजन ही आज जागतिक समस्या म्हणून झपाटयाने पुढे येत आहे.



आजच्या जागतिकीकरणाच्या युगामध्ये माणसाला कामाच्या व्यापामुळे आपल्या शरीराकडे लक्ष द्यावयास वेळ नाही, परिणामी या स्पर्धेच्या युगामध्ये आपण काय खावे, किती प्रमाणात खावे, काय खाऊ नये, व्यायाम कसा करावा, आहाराचे प्रमाण कसे असावे, वेळेचे नियोजन कसे करावे या सर्व बाबतीत आपण दुर्लक्ष केल्यामुळे स्थूलपणाची समस्या मोठ्या प्रमाणावर भेडसावत आहे. त्याकरिता काही मार्गदर्शक तत्त्वे निर्माण केली पाहिजेत व त्यानुसार आहारामध्ये काय घ्यावे, जंकफूड म्हणजे काय, जंकफूडमध्ये कोणत्या पदार्थांचा अंतर्भाव असतो, त्याचे संभाव्य परिणाम, धोके काय आहेत. हे उत्तम आरोग्याच्यादृष्टीने माहिती असणे गरजेचे आहे. स्थूलपणामुळे लवकर मृत्यू, -हृदयाचे आजार, मधुमेह, फुफ्फुसाचे आजार, किडणीचेआजार अशा आरोग्याशी संबंधीत अनेक आजार होतात. म्हणून व्यायाम, खाण्याच्या सवयी, समतोल आहार, जीवनशैलीमध्ये बदल करून शरीर हे सुदृढ ठेवले पाहिजे.

### प्रस्तावना :-

स्थूलपणा हा अलिकडच्या काळामध्ये आंतरराष्ट्रीय स्तरावरील प्रश्न म्हणून झपाटयाने समाजापुढे येत आहे. स्थूलपणा, आरोग्य ही केवळ विकसनशील देशांची समस्या न रहाता विकसीत देशांना ही समस्या मोठ्या प्रमाणावर भेडसावत आहे. आजच्या स्पर्धेच्या युगामध्ये जग हे खूप जवळ आले आहे. याचे महत्वाचे कारण म्हणून रोज नवनवीन गोष्टींचा शोध लागत आहे. या विज्ञानाच्या प्रगतीमुळे माणसाचे बरेच काम यंत्र करू लागला आहे. परिणामी शारीरिक हालचालींवर मर्यादा आल्या आणि माणूस हा आळशी बनू लागला, परिणामी शरीराची हालचाल कमी झाल्यामुळे माणसांमध्ये स्थूलपणाचे प्रमाण वाढू लागले. स्पर्धेच्या या युगामध्ये माणसाला आपल्या आहारामध्ये आपण काय घेतो याचे देखील भान राहिले नाही. त्यामुळे पिझ्झा, बर्गर, टॅकोज, कॅडी, स्वीटस् यांचे मानवाच्या आहारामध्ये प्रमाण खूप वाढले व त्यामुळे वजन वाढण्यास खूप मदत झाली. आहारामध्ये साखर, मीठ, तेल, तूप, मांस असे चरबी व कॅलरी अधिक असलेले पदार्थ यांचे प्रमाण वाढल्यामुळे वजनवाढीस एकप्रकारे मदत झाली. वाढत्या वजनामुळे माणसाची हालचाल कमी झाली, परिणामी माणूस हा स्थूल झाला. जागतिक आरोग्य संघटनेने (WHO) ने केलेल्या संशोधनामध्ये २०१५ साली जगातील २.३ दशकोटी प्रौढ हे जास्तीचे वजन व ७०० दशलक्ष प्रौढ हे स्थूलपणाच्या समस्येने ग्रासलेले असतील. स्थूलपणामुळे आपल्याला अनेक प्रकारच्या समस्येने विशेषतः -हृदयरोग, रक्तदाब, श्वसनसंस्था, संधीवात याप्रकारचे आजार हे स्थूलपणामुळे निर्माण होतात. म्हणून या समस्येविषयी ऊहापोह करणे आज काळाची गरज आहे.

### स्थूलपणा म्हणजे काय ?

१) शरीरामध्ये असणारी अतिरिक्त चरबी म्हणजेच स्थूलपणा होय.

२) शरीरातील चरबी प्रमाणापेक्षा जास्त म्हणजेच (BMI) हा पुरुषांसाठी २५ टक्के पेक्षा जास्त व महिलांसाठी ३० टक्के पेक्षा जास्त असेल तर ती व्यक्ती स्थूल आहे असे आपण म्हणतो.

### स्थूलतेचे वर्गीकरण :-

BMI (Kg/M <sup>2</sup> )		स्थूलपणाचे वर्गीकरण
पासून	पर्यंत	

	१८.५	कमी वजन (Under weight)
१८.५	२५.०	सामान्य वजन (Normal weight)
२५.०	३०.०	अतिवजन (Over weight)
३०.०	३५.०	स्थूलतेचा पहिला टप्पा (Class I obesity)
३५.०	४०.०	स्थूलतेचा दुसरा प्रकार (Class II obesity)
४०.०		स्थूलतेचा तिसरा प्रकार (Class III obesity)

वरीलप्रमाणे स्थूलतेचे वर्गीकरण केले जाते.

### स्थूलपणाशी निगडित घटक :-

#### १) अनुवंशिकता (Genetics) :-

स्थूलपणा असण्यामागचे प्रमुख कारणांपैकी अनुवंशिकता हे एक महत्वाचे कारण आहे. जी जोडपी स्थूल असतात त्यांना होणारे मूल हे देखील स्थूल असते.

#### २) शारीरिक हालचाल न करणे (Physical inactivity):-

शारीरिक हालचाली न केल्यामुळे तुमच्या शरीरामध्ये स्थूलपणा येण्यास मदत होते. कारण तुमच्या ज्या अवयवांचा हालचालीमध्ये जास्त समावेश होतो, त्या अवयवांवर चरबी कमी असल्याचे आढळून येते. हाताची व पायाची हालचाल जास्त प्रमाणात होते, त्यामुळे त्या अवयवांवर चरबी ही कमी प्रमाणात आढळते, त्यामुळे मोठ्या प्रमाणावर शारीरिक हालचाली करणे आवश्यक आहे.

#### ३) सामाजिक तसेच आर्थिक घटक (Socio-Economic Factor):-

तुमचे समाजातील रहाणीमान, तुमची एकूण आर्थिकस्थिती यामुळे देखील तुमच्या शारीरिक आरोग्यावर परिणाम होतो. सुखवस्तू जीवन जगणा-या समाजातील लोकांमध्ये स्थूल पणाचे प्रमाण अधिक आढळून येते. कारण आर्थिक सुबत्ता असल्या कारणाने अशा लोकांनी आपली बरीच कामे ही यंत्राच्या साहाय्याने करून घेतात. उदा.वॉशिंग मशीन, मिक्सर, मोबाईल, कॉम्प्युटर यांसारख्या यांत्रिकी साधनांमुळे माणसाचे जीवन हे जास्तीत जास्त बैठ्या प्रमाणात झाले आहे. त्यामुळे अशा लोकांच्या शारीरिक हालचालींवर मोठ्या प्रमाणात मर्यादा आल्या आहेत. त्याचा परिणाम अशाप्रकारे सुखवस्तू जीवन जगणा-या लोकांमध्ये स्थूलपणाचे प्रमाण अधिक आढळून येते.

#### ४) खाण्याच्या सवयी (Food habits):-

खाण्याच्या सवयींमुळे देखील स्थूलपणा येण्यास मोठ्या प्रमाणावर मदत होते. कारण आपल्या समाजामध्ये अलिकडे मोठ्या प्रमाणावर फास्टफूड संस्कृती येत आहे. पिझ्झा, वडापाव, चायनीज, आईस्क्रीम, स्वीटस् असे कुठेही उपलब्ध होणारे पदार्थ खाण्याकडे लोकांचा कल वाढल्यामुळे स्थूलपणा वाढण्यास मदत होते. तेलकट पदार्थ खाणे, आवश्यकतेपेक्षा जास्त खाणे, जेवणाच्या वेळांमध्ये वारंवार बदल करणे या सर्व कारणांमुळे स्थूलपणा वाढण्यास मदत होते.

#### ५) उर्जेचा असमतोलपणा (Energy imbalance):-

आपण आपल्या शरीराला आवश्यकतेपेक्षा जास्त कॅलरीज आहारामध्ये घेतो. परंतु तेवढ्या प्रमाणात शारीरिक हालचाली न केल्यामुळे शरीरामध्ये फॅटची निर्माती होते. कारण आवश्यकतेपेक्षा जास्त कॅलरीज घेतल्या जातात त्याचा वापर न झाल्याने फॅटची निर्माती होते.

#### ६) जीवनशैली (Lifestyle):-

जागतिकीकरणामुळे तसेच निरनिराळ्या क्षेत्रातील प्रगतीमुळे माणसाची जीवनशैली बदलून गेली आहे. थोडक्यात सांगावयाचे म्हणजे यांत्रिकीकरणामुळे माणसाच्या हालचालीवर मर्यादा आल्या आहेत, माणूस हा जास्तीत जास्त चंगळवादी संस्कृतीकडे वळू लागला. परिणामी माणसाचे शरीराकडे दुर्लक्ष झाले. त्यामुळे स्थूलपणा वाढण्यास मदत झाली. या व्यतिरीक्त कमी झोप, धुम्रपानाचे अतिप्रमाण, उशीरा आलेली गर्भावस्था, वजन वाढविणा-या औषधांचा वापर करणे, काळजी, चिंता, ताण या सर्व गोष्टींमुळे स्थूलपणा वाढण्यास मदत होते.

### स्थूलपणा कमी करण्यासाठी उपाय :-

#### १) समतोल आहार :-

तुमच्या आहारामध्ये सर्व प्रकारच्या अन्नघटकांचा अंतर्भाव असला पाहिजे, फळे, पालेभाज्या यांचा आहारामध्ये नियमितपणे समावेश असावा. खाण्याच्या सवयी चांगल्या असणे आवश्यक आहे. आहारामध्ये कार्बोहायड्रेट्स ४५ ते ६० टक्के, प्रोटीन २० टक्के, फॅट २० टक्के अशाप्रकारे आहाराचे नियोजन असावे.

#### २) शारीरिक हालचाली :-

नियमितपणे शारीरिक हालचाली केल्यास स्थूलपणा कमी करण्यास अथवा वजन हे प्रमाणात ठेवण्यास मदत होते. त्यामुळे तुमच्या दैनंदिन वेळापत्रकामध्ये शारीरिक हालचाली, व्यायामाचे नियोजन असणे हे अत्यंत आवश्यक आहे. नियमितपणे व्यायाम केल्यास आरोग्य उत्तम राहण्यास मदत होते, दिवसभरामध्ये कमीत कमी १ तास व्यायामासाठी देणे अत्यंत गरजेचे आहे.

**३) सामाजिक, मानसिक व्यवस्थापन :-**

समाजामध्ये शारीरिक उपक्रमासाठी संधी निर्माण करा, मॅरेथॉन, निरनिराळ्या क्रीडास्पर्धा, व्यायामशाळा, क्रीडामंडळे, योगशिबीरे यांसारखे शारीरिक व्यायामाचे शारीरिक हालचालींचे उपक्रम राबवून स्वतः देखील अशाप्रकारच्या उपक्रमांमधून शारीरिक हालचाली करून शारीरिक तंदुरुस्त रहावे. कामाच्या ठिकाणी शारीरिक हालचालींसाठी जास्तीच्या संधी उपलब्ध कराव्यात. मानसशास्त्रीय घटकांमध्ये प्रामुख्याने काळजी, चिंता, ताण, नकारात्मक भावना यांचे योग्य प्रकारे व्यवस्थापन करून शारीरिक भावना यांचे योग्य प्रकारे व्यवस्थापन करून शारीरिक मानसिकदृष्ट्या तंदुरुस्त रहाता येते.

**४) जीवनशैली सुधारणे (Lifestyle changes):-**

जीवनशैली सुधारण्यामध्ये प्रामुख्याने समतोल आहार घेण्याचे नियोजन केले पाहिजे. म्हणजे आहारामध्ये काय असावे त्याचे प्रमाण, जेवणाच्या वेळा, याचे योग्य नियोजन करावे, फावल्या वेळेचा शरीर तंदुरुस्तीसाठी उपयोग करणे, चरबीचे प्रमाण कमी असलेले अन्नपदार्थ आहारामध्ये घेणे, फळे, पालेभाज्या यांचे आहारामध्ये नियमित प्रमाण असणे.

**निष्कर्ष :-**

वरील अभ्यासातून पुढील निष्कर्ष निघतात.

- १) समतोल आहारामुळे शरीर तंदुरुस्त रहाते.
- २) जीवनशैलीमध्ये शारीरिक हालचाली, आहाराचे नियोजन केल्यामुळे स्थूलपणा येत नाही.
- ३) घर, कामाचे ठिकाण, समाज या ठिकाणी असतांना शारीरिक हालचालींचे नियोजन केल्याने स्थूलता कमी होण्यास मदत होते.
- ४) शारीरिक तंदुरुस्तीमुळे शरीर आजारांपासून मुक्त राहते.

**संदर्भसूची :-**

- १) डॉ. पाठक वि.ग. “क्रीडावैद्यकशास्त्र” (१९९८), साकेत प्रकाशन, औरंगाबाद
- २) डॉ. व्यंकटेश वांगवाड “शारीरिक शिक्षण मापन व मूल्यमापन” (२००५) डायमंड प्रकाशन, पुणे
- ३) CDC : Overweight and obesity – contributing factors Available at : [http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/obesity/contributing\\_factor.htm](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/obesity/contributing_factor.htm)
- ४) Bellanger T, Bray G. obesity related morbidity and mortality. J. La State Med Soc. 2005; 156 (1): 542-49.
- ५) Fit And Well ( 4<sup>th</sup> and 6<sup>th</sup> edition ) – T. Fahey, P. Insel, W. Roth.