فریب آگهی های چاقی و لاغری را نخورید

روزنامه ها را که ورق می زنی پر است از آگهی های عجیب و محیر العقول پزشکی که گاه برای لحظاتی میخکوبت می کند. در این آگهی ها، از درمان اعتیاد در یک روز گرفته تا انواع و اقسام جراحی های زیبایی و درمان چاقی و لاغری به چشم می خورد. در یکی از این آگهی ها آمده: روزی یک کیلو، یک ساپز بدون رژیم و بازگشت لاغر شوید. در این آگهی همچنین از روش های مزوتراپی، لیپوساکشن و لیزر هم نام برده شده است. اعتماد به نفس سفارش دهندگان آگهی آنقدر زیاد است که علاوه بر دادن چند شماره تلفن ثابت، تلفن همراه و آدرس هم داده اند. منشی جوان یکی از این مؤسسه ها با مکان های درمانی یا هر چیز دیگر که اسمش را بگذارید با ادا و اطوار فراوان ادعا می کند توانسته اند با لیزر درمانی، بیماران را تا ۵۰ کیلو لاغر کنند. او همچنان لاف می زند وعده ای خانم از پیر و جوان گرفته تا دخترک ۱۳ ساله ای که برای لاغر شدن آمده اند، متحیر چشم به دهان او دوخته اند. او برای این مسخ شدگان مدام نسخه می پیچد و دستورات عجیب و غریب صادر می کند. وقتی درباره لیزر درمانی پرسش می کنم، دستگاهی را که بیشتر شبیه چراغ قوه با نورفرمز است، نشان می دهد و عنوان می کند که با این دستگاه لیزر، چاق ها را لاغر می کنند. امروزه تعداد این مؤسسات آنقدر زیادشده که به نظرمی رسد مسئولان دیگر قادر به نظارت و رسیدگی به وضعیت همه آنها نیستند. مؤسساتی که برخی از آنها با ادعاهای عجیب وغریب پول هنگفتی به جیب می زنند وعده زیادی را بیمار و گاهی تا آخر عمر علیل می کنند.

دسته بندی داروهای لاغری

دکتر قوام زاده متخصص تغذیه درباره دسته بندی داروهای لاغری می گوید: «براساس طبقه بندی کتب معتبر علمی، داروهای ضدچاقی به دو دسته کلی تقسیم می شود. گروه اول داروهای ضداشتهاست و گروه دوم داروهایی که موجب جلوگیری از جذب چربی در دستگاه گوارش می شود. البته دسته سومی از داروها هم وجوددارد که جنبه علمی ندارد. از این گروه می توان به این داروها اشاره کرد:

داروهای ادرار آور (دیورتیک) ـ این نوع داروها به سرعت با ازدست رفتن آب بدن، شخص را دچار کاهش وزن می کنند. مصرف این داروها از نظر علمی نه تنها صحیح نیست بلکه خطرناک هم هست. اکثر مؤسساتی که در تبلیغات خود کاهش وزن سریع را نوید می دهند از این روش استفاده می کنند.

داروهای هورمونی ـ این نوع داروها موجب پر کاری غده تیروئید، افزایش مصرف انرژی، کاهش وزن و لاغر شدن می شوند که این روش نیز به دلیل که در روند طبیعی بدن اختلال ایجاد می کند از نظر علمی صحیح نیست و خطرناک است.

داروهای ملین ـ این داروها با دفع موادغذایی از بدن و جلوگیری از جذب مواد موجب کاهش وزن می شود که واضح است در درازمدت به بروز سوءتغذیه و کمبود بعضی مواد مورد نیاز بدن می انجامد. ضمن این که عوارضی از قبیل شکم درد دارد.

داروهای ضد اشتها ـ استفاده از این داروها شرایطی را در بدن به وجود می آورد که فرد احساس گرسنگی نکند و میزان غذای بسیار کمتری درطول روز بخورد. مصرف این داروها میزان تولید هورمون های نور آدرنالین، دوپامین، سروتونین و کاتکول آمین را افزایش می دهد و با تأثیر بر مرکز گرسنگی در بخشی از مغز به نام هیپوتالاموس، موجب سر کوبی میل به غذا و احساس سیری می شود. القای حالت سیری بدون عوارض جانبی دیگر نیست. مصرف این داروها موجب افزایش ضربان قلب، افزایش فشار خون، بی خوابی، فراموشی و افسردگی می شود.

داروهایی که مانع جذب چربی می شود ـ این گروه از لاغر کننده ها با اتصال به چربی موادغذایی، مانع جذب آنها می شود. باید توجه کرد بسیاری از ویتامین های ضروری برای سلامت بدن مانند ویتامین های A، D، E و K محلول در چربی است و اگر با مصرف این گروه از داروها، ویتامین ها نیز همراه چربی ها جذب بدن نشود، سلامت فرد به خطر خواهدافتاد. به گفته این متخصص تغذیه، شایع ترین عوارض مصرف داروهای لاغری، افزایش فشار خون، مشکلات قلبی عروقی، به هم خوردن عادت ماهانه در زنان، سردرد، سرگیجه، بروز جوش روی صورت، اضطراب، کم خوابی و تشنگی غیرطبیعی است.

تبلیغات کاذب

دکتر فتحی متخصص غدد نیز می گوید: «متأسفانه به دلیل تبلیغات وسیع، مردم درحال حاضر به بازاریاب های این گونه فرآورده های بی فایده و حتی مضر تبدیل شده اند و نه تنها از محصولات لاغری بدون توصیه پزشک استفاده می کنند بلکه به آشنایان خود نیز استفاده از چنین فرآورده هایی را توصیه می کنند.»

وی تصریح می کند: «اکثر مردم از این واقعیت غافلند که چاقی در بسیاری از موارد به دلیل مشکلات متابولیک بدن ایجاد می شود و باید نسبت به رفع این مشکل، اقدام جدی شود. چرا که در صورت درمان شدن عارضه، چاقی روزبه روز شکل حادتری به خود می گیرد و درمان آن نیز دشوارتر می شود.»

این متخصص غدد خاطرنشان می کند: «با وجود محدودبودن اثر این داروها، عوارض سوءزیادی متعاقب مصرف آنها گریبانگیر فرد خواهدشد که از آن جمله می توان به افزایش ضربان قلب، بی نظمی ریتم قلبی، بی خوابی، تنگی نفس و تشنج اشاره کرد.»

وی می افزاید: «نقش مؤثر مصرف قرص های لاغری در افزایش روند این تجارت ناسالم بسیار زیاد است. واقعیت این است که مبارزه با چاقی از هرطریق ممکن صحیح نیست و باید توجه کنیم که بازیچه دست سودجویان نشویم.»

مضرات داروهای لاغری

دکتر مسعود کیمیاگر متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره داروهای کاهش وزن می گوید: «در ۳ دسته از قرص ها که فرد را بی اشتها می کند، سیبوترامین وجوددارد و بیشتر برای افرادی که چاقی بیمارگونه دارند (بالای ۳۰ کیلو اضافه وزن) تجویز می شود. با توجه به ریسک استفاده از این قرص، پزشک برای مدتی این دارو را به فرد می دهد. این دارو بعد ازمدتی اثرش را ازدست می دهد. داروهایی که بخشی از چربی غذا را بلوکه می کنند و مانع جذب آن می شوند به تنهایی جواب نمی دهند. این داروها چندان کمکی به لاغری نمی کنند. ضمن این که در بعضی از موارد حتی بی اختیاری مدفوع هم ایجاد می کند. از طرفی قیمت این داروبسیارگران است وفرد باید برای تهیه آن، هرماه ۸۰ تا ۱۰۰ هزارتومان پول بپردازد. نوع دیگری از قرص های لاغری تقریباً اثر خفیف دارد و سری موفق ایجاد می کند. این نوع قرص، حالت ژل مانند دارد و وقتی با یک یا دو لیوان آب خورده می شود، در معده باز شده، حالت سیری موقت ایجاد می کند. این دارو هم زیاد مناسب نیست چون موقت است و بعد از یکی دو ساعت که فرد گرسنه شد تمایل به خوردن غذا پیدامی کند. وی با اشاره به این مطلب که هنوز هیچ داروی چربی سوزی در دنیا ساخته نشده است، می گوید: «بیشتر مردم به تبلیغات گسترده ای که درماهواره و اینترنت می شود اعتماد می کنند و بدون این که به خودشان زحمت بدهند و رژیم بگیرند، داروی چربی سوز مصرف می کنند. بزرگترین عارضه این داروها این است که فرد را سرخورده می کند، چون دارو مصرف می کند ولی لاغر نمی شود. پس ناامید و دچار افسردگی می شود.»

بیشتر مردم به تبلیغات گسترده‌ای که درماهواره و اینترنت می‌شود اعتماد می‌کنند و بدون این‌که به خودشان زحمت بدهند و رژیم بگیرند داروی چربی‌سوز مصرف می‌کنند، بزرگترین عارضه این داروها این است که فرد را سرخورده می‌کند چون دارو مصرف نمی‌شود، پس ناامید و دچار افسردگی می‌شود

وی وسایل لاغرکننده مانند کمربند و گوشواره لاغری را برای لاغرشدن مناسب نمی داند و می گوید: همه اینها بی راهه است و تأثیر تلقینی دارد که بعد ازمدتی از بین می رود. حتی خوردنی لاغرکننده هم نداریم. سرکه سیب، آبغوره یا خیلی موادی که بعضی عطاری ها تجویز می کنند لاغرکننده نیست. وی خاطرنشان می کند: «لاغرشدن کارسختی نیست. فقط احتیاج به یک اراده قوی و یک برنامه ریزی اصولی دارد. فرد با یک رژیم مناسب می تواند به راحتی لاغر شود. وی درباره رژیم مناسب یادآور می شود: «رژیم مناسب، رژیم متعادلی است که همه نیازهای بدن را تأمین می کند، نباید رژیم به گونه ای باشد که از آهن و پروتئین و کلسیم بدن کم کند. رژیم هایی که فقط درآن میوه و سبزی وجوددارد، غلط است. رژیم های سخت و