

عنوان مقاله:

مروری بر تاثیر ارتباط افسردگی با رفتار غذا خوردن، دریافت غذایی و چاقی

محل انتشار:

دومین کنگره اختلالات خلقی (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 1

نویسندگان:

شهناز ریماز - دکترای اپیدمیولوژی، استاد، مرکز تحقیقات تکنولوژی بهداشت محیط، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران

محمد برش نورد - دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه اپیدمیولوژی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران

شیمای جزایری - دکترای علوم تغذیه، دانشیار، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران

لیلا جانانی - دکترای آمار زیستی، استادیار، گروه آمار زیستی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

هدف: افسردگی و چاقی از جمله بیماری هایی هستند که شیوع آنها در چند دهه اخیر به سرعت در حال افزایش است و از نگرانی های حوزه بهداشت عمومی در جهان به شمار می آیند. اشخاص افسرده اغلب استراتژی نادرست دارند و عموماً به رفتارهای نادرست خوردن روی می آورند که معمولاً برای کاهش هیجانات منفی با پرخوری همراه است. این مطالعه با توجه به اهمیت سلامت در سطح جامعه، به بررسی شیوع چاقی در افراد افسرده و غیرافسرده می پردازد. روش بررسی این مطالعه، مطالعه ای مروری است که برای نگارش آن ابتدا با استفاده از روش MESH کلیدواژه های مرتبط استخراج شد و سپس با استفاده از کلیدواژه های فارسی افسردگی، BMI، چاقی، رفتار غذایی، دریافت غذایی و یا معادل انگلیسی آنها جست و جو در بانک اطلاعاتی اینترنتی Google Scholar و به طور اختصاصی تر در پایگاه های اطلاعاتی نظیر Web of Science، Science Direct، SID، PubMed، ProQuest، Cochrane و Springer انجام شد و مقالات مرتبط از سال 2000 تا 2018 انتخاب شد. 30 مقاله انتخاب شد و پس از بررسی خلاصه مقالات، از 18 مقاله برای نگارش این مطالعه مروری استفاده شد. یافته ها: نشانه های افسردگی با چاقی رابطه مثبت دارد. شواهدی وجود دارد که نشان می دهد افسردگی و چاقی به هم مرتبط هستند و ممکن است همزمان با هم رخ دهند یا در توالی زمانی، یکی به دیگری منجر شود. وقتی افراد از نظر خلقی افسرده باشند و فشار روانی را تجربه کنند از غذا خوردن به عنوان یک ساز و کار مقابل های استفاده می کنند که ممکن است باعث چاقی بشود. بر اساس مطالعات، بین چاقی و افسردگی در بزرگسالان جوان ارتباط دوطرفه وجود دارد و جهت ارتباط از افسردگی به چاقی قوی تر از عکس آن است. به علاوه دیده شده است افسردگی به مصرف غذاهای پرکالری نیز منجر می شود. با توجه به اینکه چاقی و افسردگی هر دو در عوامل ژنتیکی، عصبی، بالینی و عوامل مربوط به سبک زندگی تشابهاتی دارند، به نظر می رسد در زیربنای هر دو اختلال ساز و کارهایی وجود دارد که این دو را به هم مرتبط می کند؛ بنابراین، در مطالعات مختلف رفتارهای خوردن به عنوان واسطه ای بین چاقی و افسردگی بررسی و این فرضیه در بعضی موارد تایید شده است که افسردگی می تواند بر رفتارها و عادات غذایی و در بعضی موارد بر نوع غذای دریافتی هم موثر باشد و از این طریق به چاقی در فرد منجر شود. نتیجه گیری: علایم افسردگی بیشتر با تغییر وزن و با افزایش شیوع تجمع چاقی در مردان و زنان همراه بوده است. نتایج نشان داد افسردگی با سبک خوردن غذاهای ناسالم در ارتباط است. مداخلاتی که نشانه های افسردگی را کاهش دهند، سبب کاهش خوردن غذاهای ناسالم می شود و بالقوه از عواقب ناشی از چاقی پیشگیری می کند.

کلمات کلیدی:

افسردگی، BMI، چاقی، رفتار غذایی، دریافت غذایی

