گزارش خبر
NEWSREPORT

کد خبر: ۵۲۳۴۸۴
سه شنبه ۵ اسفند ۱۴۰۴ ۱۲:۳۶

فقط ۵٪ کاهش وزن؛ راهکار جهانی برای مقابله با بزرگ‌ترین بحران سلامت قرن

دیابت نوع ۲ در مسیر انفجار آماری؛ راه نجات ساده‌تر از آن چیزی است که فکر می‌کنید

آمارهای رسمی جدید حاکی از آن است که تغییرات کوچک در سبک زندگی، می‌تواند از بروز میلیون‌ها مورد دیابت نوع ۲ در سراسر جهان جلوگیری کند.

بنا به گزارش پایگاه خبری شبکه سلامت ۲۴، طبق جدیدترین داده‌های جهانی از دیابت نوع ۲، بیش از ۵۸۹ میلیون بزرگسال (حدود ۱ در ۹ نفر) در سال ۲۰۲۴ در سنین ۲۰ تا ۷۹ سالگی به دیابت مبتلا بوده‌اند، که بیش از ۹۰٪ آن‌ها دیابت نوع ۲ است، نوعی از بیماری که ارتباط مستقیم و قوی با اضافه‌وزن و چاقی دارد.

سازمان‌های بین‌المللی پیش‌بینی می‌کنند که تا سال ۲۰۵۰ این رقم به حدود ۸۵۳ میلیون نفر افزایش یابد یعنی تقریباً ۱ در ۸ بزرگسال جهان.

این روند افزایشی هم‌زمان با رشد نگران‌کننده چاقی در سطح جهانی رخ داده است؛ تخمین‌ها نشان می‌دهند که تا سال ۲۰۳۰ حدود ۱ میلیارد نفر در سراسر جهان چاق خواهند بود و چاقی مسئول حدود **۴۳٪ موارد دیابت نوع ۲ است.

چرا کاهش وزن تا این حد مهم است؟

تحقیقات به‌طور مداوم نشان می‌دهند که حتی کاهش وزن اندک (۵ تا ۱۰٪) در بزرگسالان دارای اضافه‌وزن یا چاقی می‌تواند:

حساسیت بدن به انسولین را بهبود دهد
سطوح قند خون را به میزان قابل توجهی کاهش دهد
ریسک تبدیل پیش‌دیابت به دیابت نوع ۲ را کاهش دهد

این اثرات مثبت حتی با کاهش وزن کم هم بلافاصله قابل مشاهده هستند و می‌توانند از بروز بسیاری از عوارض جدی دیابت جلوگیری کنند.

چهار اقدام کلیدی برای پیشگیری مؤثر

متخصصان سلامت جهانی تأکید می‌کنند که پیشگیری موفق نیازمند تغییرات پایدار در سبک زندگی است:

رژیم غذایی سالم و متعادل
فعالیت بدنی منظم (حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته)
خواب کافی و باکیفیت
مدیریت استرس‌های روزمره

این اقدامات نه تنها خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش می‌دهند، بلکه خطر بیماری‌های قلبی، فشار خون بالا و سایر اختلالات مزمن مرتبط با چاقی را نیز کم می‌کنند.

پیام جهانی

آمارهای جدید نشان می‌دهد که چاقی و دیابت نوع ۲ نه تنها یک مشکل فردی بلکه یک چالش جهانی سلامت عمومی است — اما قابل پیشگیری. کاهش وزن حتی به میزان اندک، می‌تواند نقش یک سپر دفاعی قدرتمند در برابر این بیماری همه‌گیر ایفا کند.