

มติชน

สธ.แนะเดินเร็ว วันละ 1 ชม. ลดโอกาสเป็นโรคอ้วนได้ 24%

วันที่ 03 ก.ค. 2550

วันนี้ (3 ก.ค.) ที่กระทรวงสาธารณสุข นพ.มงคล ณ สงขลา รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข พร้อมด้วย นพ.มรกต กรเกษม รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข นำผู้บริหาร ข้าราชการ และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เดินออกกำลังกายเพื่อสุขภาพรอบกระทรวงสาธารณสุข เป็นระยะทางกว่า 2.4 กิโลเมตร ในโครงการ "9 เดินสา' สุข 9999" ซึ่งจัดเป็นประจำทุกเดือน เพื่อส่งเสริมและปลูกฝังพฤติกรรมให้เจ้าหน้าที่ออกกำลังกาย เป็นแบบอย่างแก่ประชาชน

นพ.มงคล กล่าวว่า ขณะนี้คนไทยส่วนใหญ่กำลังประสบปัญหาอ้วนลงพุง คือ ผู้ชายเกิน 90 เซนติเมตร ผู้หญิงเกิน 80 เซนติเมตร โดยไม่รู้ว่าการอ้วนลักษณะนี้มีอันตรายต่อตัวเอง ซึ่งคนที่อ้วนลงพุงจะมีไขมันสะสมในช่องท้องปริมาณมาก ยิ่งรอบพุงมากเท่าไรไขมันยิ่งสะสมในช่องท้องมากเท่านั้น ไขมันที่สะสมนี้จะแตกตัวเป็นกรดไขมันอิสระเข้าสู่ตับ มีผลให้อินซูลินออกฤทธิ์ได้ไม่ดี ทำให้น้ำตาลในเลือดสูง จึงมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานมากกว่าคนไม่อ้วนหรือคนไม่มีพุงประมาณ 3 เท่าตัว และเมื่อเป็นเบาหวานแล้วจะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดที่หัวใจและที่สมองขึ้นอีกประมาณ 3 เท่าตัว ดังนั้นใครที่ยิ่งพุงใหญ่เท่าไร ยิ่งมีโอกาสเสียชีวิตเร็วขึ้น

นพ.มงคล กล่าวต่อไปว่า ในการลดความเสี่ยงของการเกิดโรคดังกล่าวนี้ สามารถทำได้โดยการปรับเปลี่ยนการเคลื่อนไหว ออกแรงและออกกำลังกาย และวางแผนปรับเปลี่ยนการบริโภคอาหาร โดยกินผักให้มากขึ้น ลดการกินอาหารหวานจัด เค็มจัด อาหารที่มีไขมันสูง

ทั้งนี้ ในการออกกำลังกายเพื่อลดไขมันในช่องท้อง ควรออกกำลังกายชนิดที่ชื่นชอบ สัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละไม่น้อยกว่า 30 นาที จะช่วยควบคุมน้ำหนักให้คงเดิม ส่วนผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักควรออกกำลังกายแบบแอโรบิก ต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 45 นาที โดยมีการออกกำลังกายแบบเพิ่มแรงต้านด้วย เช่น การยกน้ำหนัก ทำให้น้ำหนักกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น เกิดการเผาผลาญไขมันได้มากขึ้น น้ำหนักที่ลดลงไปก็จะลดไขมันที่มีอยู่ด้วย สำหรับกลุ่มอายุ 40-50 ปี ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ วิธีลดน้ำหนักที่ให้ผลดีคือ การเดินเร็วอย่างต่อเนื่องซึ่งสามารถทำได้ง่ายมาก โดยหากเดินเร็วเพียงวันละ 1 ชั่วโมงจะลดโอกาสการเกิดโรคอ้วนได้ร้อยละ 24

นพ.มงคล กล่าวอีกว่า จากผลการวิจัยในต่างประเทศ พ.ศ.2545 พบว่าคนอ้วนที่ได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยเดินออกกำลังกายแค่วันละ 30 นาทีสัปดาห์ละ 5 วัน รับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ ทำให้น้ำหนักตัวลดลงจากเดิมได้ร้อยละ 5-7 และ

ได้มีการติดตามผลเป็นระยะเวลา 4 ปี เปรียบเทียบกับกลุ่มคนอ่อนที่ดำเนินชีวิตปกติ พบว่าอัตราการเกิดโรคเบาหวานในกลุ่มที่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดลงร้อยละ 5-10 และลดไขมันในช่องท้องลงได้ร้อยละ 30