

## ওবেসিটি বা অতিমূলতা

DR. SUBHAS CHANDRA NANDI

ওবেসিটি হল শরীরের এর বিশেষ অবস্থা। বাংলায় একে বলে অতিমূলতা। শরীরে অতিরিক্ত মেদ বা চর্বি জাতীয় পদার্থ জমা হলে এই অবস্থার সৃষ্টি হয়। এর ফলে শরীরে ক্ষতিকারক প্রভাব পড়ে। নানা সমস্যার সৃষ্টি হয়। বর্তমানে ভারতের প্রায় ২৫ শতাংশ মানুষ এই অবস্থার শিকার। বিশ্বে মূলতা-ই মৃত্যুর অন্যতম কারণ হিসাবে চিহ্নিত। শরীরের বডি মাস ইনডেক্স (বিএমআই) এর উপর নির্ভর করে ওবেসিটি। বিএমআই হল শরীরের উচ্চতা এবং ওজনের আনুপাতিক হার। কোনও ব্যক্তির BMI এর মানের স্বাভাবিক সীমা, ২০-২৫ এর মধ্যে। কিন্তু, BMI এর মান ২৫-৩০ এর মধ্যে হলে বলা হয় সেই ব্যক্তি মোটা, ৩০ এর বেশি হলে চিকিৎসার পরিভাষায় বলা হয় ক্লাস-১ ওবেসিটি, ৩০-৩৫ হলে ক্লাস-২, ৩৫-৪০ হলে ক্লাস-৩ এবং ৪০ এর বেশি হলে সুপার ওবেসিটি

## ওবেসিটি বা অতিমূলতা হলে কি কি সমস্যা হতে পারে

ওবেসিটি-র জন্য নানা ধরনের সমস্যা দেখা দিতে পারে। বলা যেতে পারে ওবেসিটি বিভিন্ন রোগকে ডেকে আনে। যেমন হৃদরোগ, ডায়াবেটিস মেলিটাস, অস্টিও আরথ্রাইটিস, বক্ষ্যাত্ত, নিদ্রাহীনতা, মানসিক অবসাদ, শ্বাসকষ্ট, গাঁটে ব্যাথা, দেহাঙ্গের বিকৃতি, ফ্যাটি লিভার ইত্যাদি। ওবেসিটির সঙ্গে ডায়াবেটিস, উচ্চরক্তচাপ, রক্তে কোলেস্টেরল এবং ট্রাইগ্লিসেরাইডের মাত্রা বেড়ে যাওয়ার আশঙ্কা থাকে। একে মোটাবলিক সিনড্রোম বলা হয়। এর জন্য কয়েক ধরনের ক্যানসারের আশঙ্কাও দেখা দেয়। সর্বপরি এরা সামাজিক দিক থেকে ঘরের বাইরে বেরোতে চাই না। নিজেদের বিব্রত বোধ করে ফলে মানসিক ব্যাধী ও চাপ বৃদ্ধি পায়।

## ওবেসিটি বা অতিমূলতার কারণ

অধিক মাত্রায় ক্যালোরি যুক্ত খাবার খাওয়া এবং শারীরিক পরিশ্রমের অভাব-এটাই ওবেসিটির মূল কারণ হিসাবে ধরা হয়। তা ছাড়াও অনেক কারণ আছে যেমন

১. ফাস্ট ফুডের অভ্যাস।
২. এক জায়গায় বসে ঘন্টার পর ঘন্টা কাজ করা।
৩. বিভিন্ন কারণে মানসিক চাপ, অপর্യാপ্ত ঘুম, ওষুধের অনিয়মিত ব্যবহার।
৪. সফট এবং হার্ড ড্রিঙ্ক।
৫. ব্যায়ামের অভাব।
৬. গর্ভধান।
৭. বংশগত।
৮. ধূমপান।

## প্রতিকার

সুখম খাদ্য গ্রহণ এবং শারীরিক পরিশ্রমই মূলতা কমানোর প্রথম পদক্ষেপ।

১. শারীরিক পরিশ্রম করতে হবে।
  ২. খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তন করতে হবে।
- ক) শরীরের ওজন বেশী থাকলে কমানো বা কম থাকলে বাড়িয়ে স্বাভাবিক করা এবং স্বাভাবিক থাকলে সেটা বজায় রাখা।
- খ) চিনি, মিষ্টি জাতীয় খাবার বাদ দেওয়া।
- গ) শর্করাবহুল খাবার কিছুটা বাদ দেওয়া।
- ঘ) আঁশবহুল খাবার বেশি খাওয়া।
- ঙ) সম্পৃক্ত ফ্যাট কম খাওয়া এবং অসম্পৃক্ত ফ্যাট খাওয়ার অভ্যাস বাদ দেওয়া।
- চ) ক্যালরিবহুল খাবার নির্দেশিত পরিমাণে খাওয়া।
- ছ) নির্দিষ্ট সময়ে খাবার খাওয়া।
- জ) কোন বেলার খাবার বাদ না দেওয়া।
- ঝ) আজ কম কাল বেশি এভাবে না খাওয়া।

৩. সার্জারি দ্বারা নিয়ন্ত্রণ।