



# International Journal of Home Science

ISSN: 2395-7476  
IJHS 2020; 6(3): 123-124  
© 2020 IJHS  
www.homesciencejournal.com  
Received: 03-07-2020  
Accepted: 06-08-2020

## डॉ० अर्चना गुप्ता

प्रोफेसर, शा० कन्या स्नातकोत्तर  
महाविद्यालय, रीवा, मध्य प्रदेश,  
भारत

## तारिका सिंह

रिसर्च स्कॉलर, शा० कन्या  
स्नातकोत्तर महाविद्यालय, रीवा,  
मध्य प्रदेश, भारत

## मोटापा: एक विश्व व्यापी समस्या

### डॉ० अर्चना गुप्ता एवं तारिका सिंह

#### सारांश:-

मोटापा न केवल विकसित वरन् विकासशील देशों में भी व्याप्त समस्या है। यह कोई बिमारी नहीं है बल्कि विभिन्न बिमारियों, हृदय घात, उच्च रक्त चाप, मधुमेह आदि की जड़ है। भारत उन शीर्ष 5 देशों में शामिल है जो कि मोटापे की समस्या से ग्रसित है। भारत में लगभग 102 मिलियन लोग मोटापे के कारण होने वाली बिमारियों पीड़ित हैं। मोटापे का मुख्य कारण आनुवांशिक, मानसिक, एवं हार्मोनल होने के साथ-साथ अनियमित दिनचर्या, असंयमित जीवन शैली व अस्वास्थ्यकर भोजन प्रणाली है। नियमित एवं सन्तुलित जीवन शैली अपना कर मोटापे को नियमित किया जा सकता है।

**कूट शब्द:** मोटापा, व्यापी समस्या, बिमारियों, हृदय घात, उच्च रक्त चाप, मधुमेह

#### प्रस्तावना:-

मोटापा एक विश्व व्यापी समस्या है। विकसित एवं विकासशील दोनों ही देश इस समस्या से जूझ रहे हैं। मोटापा कोई रोग नहीं है, परन्तु यह बहुत से रोगों से जुड़ा हुआ है। हृदय रोग, उच्च रक्त चाप, मधुमेह, कई प्रकार के कैंसर, श्वास समस्या आदि अन्य कई रोग मोटापे से जुड़े हुए हैं। मोटापे में व्यक्ति में बहुत सारे शारीरिक परिवर्तन तो आते ही हैं साथ ही बहुत से मानसिक परिवर्तन भी होते हैं, परन्तु दुर्भाग्यवश अधिकांश लोग इन परिवर्तनों की तरफ ध्यान ही नहीं देते हैं और इनके बारे में कोई चिकित्सीय परामर्श नहीं लेते हैं जो कि आगे चलकर उनके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है। मोटापे के प्रमुख लक्षण हैं- साँस फूलना, पसीना में वृद्धि, शारीरिक गतिविधि के साथ सामान्य करने में अचानक असमर्थता का अनुभव करना, अत्यधिक थकान, खर्राटे लेना, पीठ कमर व जोंडों में दर्द, आवश्यकता से अधिक या कम सोना मोटे व्यक्ति में उपरोक्त शारीरिक लक्षण तो दिखायी पड़ते हैं इसके साथ ही व्यक्ति में आत्मविश्वास एवं आत्मसम्मान में कमी जैसे मानसिक परिवर्तन भी परिलक्षित होते हैं।

#### उचित वजन:-

एक सामान्य वयस्क के शरीर का आपेक्षित वजन उसकी लम्बाई के अनुसार होना चाहिए, जिससे की उसका शरीर का वजन मापने के लिए बी०एम०आई० (बॉडी मास इन्डेक्स) का प्रयोग किया जाता है।

बी०एम०आई० = व्यक्ति की वजन (कि०ग्रा०)  
व्यक्ति का लम्बाई (मी०)<sup>2</sup>

भार / लम्बाई	वर्गीकरण
<18.5	कम भार
18.5-24.9	सामान्य भार
25.0-29.9	अधिक भार
30.0-34.9	श्रेणी-1(मोटा)
35.0-39.9	श्रेणी-2(मोटा)
≥40.0	श्रेणी-3(मोटा)

उपरोक्त श्रेणी W.H.O. के द्वारा दी गयी है एवं उसके आधार पर किसी व्यक्ति के मोटापे का स्तर ज्ञात किया जा सकता है।

मोटापा सुनने के बिल्कुल सामान्य सा शब्द है लेकिन वास्तव में यह एक प्रकार की समस्या है। यदि हम वर्तमान समय की बात करें तो लगभग 30 प्रतिशत बच्चे और लगभग 25 प्रतिशत वयस्क इस

#### Corresponding Author:

#### डॉ० अर्चना गुप्ता

प्रोफेसर, शा० कन्या स्नातकोत्तर  
महाविद्यालय, रीवा, मध्य प्रदेश,  
भारत

समस्या से पीड़ित है। हमारा दे"ा एक विकास शील दे"ा है, परन्तु यहाँ भी मोटापे की समस्या भयंकर रूप से व्याप्त है। यहाँ लगभग प्रत्येक घर में एक व्यक्ति मोटापे से ग्रसित है। यहाँ के अधिकतर लोगो को मोटापे एवं उससे होने वाले समस्या के विषय में जानकारी भी है, परन्तु वे आलस्य व दिखावे के कारण अपनी दिनचर्या में किसी प्रकार का परिवर्तन नहीं करना चाहते हैं।

यद्यपि शरीर के वजन पर आनुवंशिक, व्यवहारिक और हार्मोनल प्रभाव होता है तथापि बहुत अधिक शारीरिक निष्क्रियता एवं अस्वास्थ्यकर आहार एवं खाने की आदतें व्यक्ति का वजन तेजी से बढ़ाती है यही कारण है कि विकसित देशों में जहाँ अत्यधिक कैलोरी युक्त पेय एवं खाद्य पदार्थ ग्रहण किये जाते हैं वहाँ मोटापे की समस्या विकराल रूप में है।

जब व्यक्ति वजन अपने सामान्य वजन से 10 प्रतिशत ज्यादा हो तो उसे अति भार (over weight) एवं जब वजन 20 प्रतिशत से ज्यादा हो तो उसे मोटापा कहते हैं।

विभिन्न शोध बताते हैं कि सामाजिक एवं आर्थिक कारण भी मोटापा को प्रभावित करते हैं। कई बार हम जिन लोगों के साथ समय व्यतीत करते हैं, उनका भी वजन हमारे वजन को प्रभावित करते हैं। यदि हमारे माता-पिता, रिश्तेदार या दोस्त मोटे हैं तो हमारी भी मोटे होने की सम्भावना बढ़ जाती है।

हालांकि मोटापा किसी भी उम्र में हो सकता है, लेकिन जैसे-जैसे उम्र बढ़ती जाती है हार्मोनल बदलाव एवं निष्क्रिय जीवन शैली हमारे मोटापे को बढ़ती है।

कई बार गर्भावस्था के दौरान, महिलाओं का वजन अत्यधिक बढ़ जाता है, जिसे कम करना उसके लिए अत्यधिक कठिन होता है। कई बार धूमपान छोड़ने पर भी व्यक्ति का वजन बढ़ता है।

इसके अतिरिक्त कई बार पर्याप्त नींद न लेना या बहुत अधिक नींद लेना, भूख बढ़ाने वाले हार्मोन में बदलाव मोटापे का कारण हो सकता है। इसमें उच्च कैलोरी एवं कार्बोज वाले पदार्थों को खाने की तीव्र इच्छा होती है।

Times of India की एक रिपोर्ट के अनुसार भारत, मोटापे की समस्या से ग्रसित 5 प्रमुख देशों में शामिल है। यहाँ लगभग 102 मिलियन लोग मोटापे की समस्या से ग्रसित हैं।

मोटापा वास्तव में एक गंभीर समस्या है। यदि कोई व्यक्ति मोटापे से ग्रसित है एवं वह अपना वजन कम करना चाहता है, तो उसे कुछ महत्वपूर्ण तथ्यों को ध्यान में रखना होगा—

1. व्यक्ति को अपने खान पान में सब्जियों, फलों एवं तरल पदार्थों को वरीयता देनी होगी एवं कार्बोज व वसा युक्त भोज्य पदार्थ का कम प्रयोग करना होगा।
2. व्यक्ति को योगा, प्राणायाम, व्यायाम आदि को नियमित रूप से अपनी दिनचर्या में शामिल करना होगा।
3. धूमपान, शराब इत्यादि के सेवन से दूर रहना होगा।
4. मोटापा कम करने के लिये रोज सुबह गर्म पानी पीना चाहिए जिससे शरीर के अन्दर वसा न जमा हो पाये।

### निष्कर्ष—

उपरोक्त कथनों से स्पष्ट है कि मोटापा एक गंभीर एवं घातक समस्या है। यह कोई बिमारी नहीं है वरन् विभिन्न बिमारियों की जड़ है। मोटापा दुनिया भर में अपने पैर तेजी पसार रहा है एवं इससे होने वाले बिमारियों के कारण दुनिया भर में लाखों लोग अपनी जान गँवा रहे हैं। अतः कहा जा सकता है कि स्वस्थ एवं संतुलित आदतों को अपना कर मोटापे को दूर किया जा सकता है मोटे व्यक्तियों अपनी जीवन शैली एवं खान पान में सुधार लाकर सक्रिय दिनचर्या अपनानी होगी; जिससे वह एक स्वस्थ एवं खुशहाल जीवन व्यतीत कर पायें।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के प्रति वर्ष 11 अक्टूबर को विश्व मोटापा दिवस मनाने का आदेश दिया है, जिससे लोगों को मोटापे के कारण एवं निवारण से परिचित कराया जा सके।

### संदर्भ ग्रन्थ सूची—

1. India facing obesity epidemic: experts. The Hindu. 2007-10-12. मूल से 18 जून 2014 को पुरालेखित. अभिगमन तिथि 19 अक्टूबर 2018.
2. Gulati S, Misra A. Abdominal obesity and type 2 diabetes in Asian Indians: Dietary strategies including edible oils, cooking practices and sugar intake. European Journal of Clinical Nutrition. 2017; 71(7):850-857. PMID 28612831. डीओआइ:10.1038/ejcn.2017.92.
3. National Family Health Survey. 2005-06 Mumbai: International Institute for Population Sciences. 2007. मूल से 27 दिसंबर 2013 को पुरालेखित. अभिगमन तिथि 19 अक्टूबर 2018.