



تاثیر پاندمی کرونا بر وزن بدن

از زمان شروع پاندمی کووید ۱۹ برای مقابله با همه‌گیری توصیه به ماندن در خانه و اجتناب از حضور در مکان‌های عمومی شده است. در زمان قرنطینه سراسری اجباری مراکز ورزشی، موقت تعطیل می‌شوند. زندگی شهری در فضای محدود در آپارتمان‌ها، کاهش فعالیت فیزیکی محتمل است. قبل از کرونا کم تحرکی و اضافه وزن در جامعه یکی از مشکلات نظام سلامت بود؛ اما به نظر می‌رسد با شروع همه‌گیری کرونا این روند افزایش وزن جمعیت عمومی تشدید شده است.



در مطالعه انجام شده در انگلستان برای اساس داده‌های برنامه پیشگیری از دیابت در نظام سلامت NHS، از سال ۲۰۱۷ اول آوریل تا ۳۱ مارچ ۲۰۲۰ وزن افراد ثبت شده؛ منتهی با شروع همه‌گیری کرونا از مارچ ۲۰۲۰ جلسات حضوری سنجش وزن تغییر کرده و به صورت غیر حضوری و از راه دور با استفاده از تکنولوژی هوشمند دیجیتال، ویدئو کنفرانس و یا از طریق تلفن، ثبت داده‌های سنجش وزن انجام شده

است. هدف مطالعه، مقایسه وزن شرکت کنندگان در طرح، قبل پاندمی از اول آوریل ۲۰۱۷ تا ۳۱ مارچ ۲۰۲۰ و در زمان پاندمی از اول آوریل ۲۰۲۰ تا ۳۱ مارچ ۲۰۲۱ بود. ۷۲۶۱۱ نفر از راه دور در زمان پاندمی و ۲۱۷۱۸۱ نفر در سه سال قبل پاندمی در طرح مشارکت کردند. ۶۳ درصد افراد در پاندمی و ۹۶ درصد افراد قبل پاندمی وزن‌های ثبت شده‌شان از نظر صحت تایید شد. تفاوت وزن تعدیل نشده طی پاندمی و قبل آن به طور معنی دار ۴/۲ کیلوگرم بدست آمد. بعد از تعدیل با متغیرهای سن و جنس، نژاد و محرومیت اجتماعی اقتصادی این اختلاف وزن ۸۶/۰ کیلوگرم تعیین شد. افزایش وزن در زمان پاندمی بین جوان‌ها، زنان و دو پنجم طبقات محروم اجتماعی اقتصادی بیشتر بود. به طوریکه در افراد زیر ۶۵ سال، زنان و طبقات محروم اجتماعی اقتصادی این افزایش وزن در زمان پاندمی دو برابر قبل پاندمی بود. در آسیایی‌ها تفاوت افزایش وزن به نسبت سفید پوست‌ها کوچک بود. در بین بقیه گروه‌های نژادی تفاوت معنی داری مشاهده نشد (۱).

این افزایش وزن بطور معنی داری شانس ابتلا به دیابت را در این افراد افزایش خواهد داد. شانس ابتلا به دیابت در این مطالعه به ازای هر ۱ کیلو گرم ۸/۱ برابر بدست آمد. به دلیل تعلیق در خدمات الکتیو نظام سلامت، میزان بروز دیابت در آینده تحت تاثیر این تاخیر در تشخیص قرار خواهد گرفت. در این مطالعه افزایش بستری در بیمارستان به علت کتواسیدوز دیابتی مشاهده شد که از نظر محققان، می‌تواند ناشی از ماندن در خانه در زمان پاندمی باشد. از محدودیت‌های این مطالعه می‌تواند کم تخمینی خود گزارش دهی شرکت کنندگان در سنجش وزن غیر حضوری طی پاندمی باشد. اختلاف تعداد شرکت کنندگان در دوران پاندمی به نسبت قبل پاندمی، از دیگر محدودیت‌های این مطالعه است. یافته‌های این مطالعه با دو مطالعه انجام شده در آمریکا نیز هم‌سویی دارد. در مطالعه اول ۴۰ درصد افراد افزایش وزن در پاندمی را گزارش کردند و میانگین افزایش وزن ۶۲/۰ کیلوگرم بود. در مطالعه دوم در ماساچوست، میانگین افزایش وزن در زنان ۵۱/۰ کیلوگرم بود که افراد زیر ۴۰ سال بیشترین خطر افزایش وزن را داشتند (۱).

براساس نتایج این مطالعه کرونا بیشترین تاثیر افزایش وزن را در افراد جوان، زنان و طبقات محروم اجتماعی اقتصادی دارد. افزایش وزن و کم تحرکی در سنین میان‌سالی خطر دیابت را در آینده افزایش می‌دهد. با توجه به سیاست‌های کنترلی همه‌گیری در جامعه مانند؛ قرنطینه سراسری، منع تردد و تعطیلی مکان‌های عمومی، افراد بیشتری در پاندمی در خانه خواهند ماند. زندگی مدرن شهری در آپارتمان‌ها و دسترسی کمتر به فضاهای باز سبز، بیش از پیش کم تحرکی و متعاقب آن اضافه وزن را در جامعه در پاندمی افزایش خواهد داد. اضافه وزن با اثر بر پانکراس و ایجاد مقاومت انسولینی خطر دیابت را برای افراد در سال‌های آتی به همراه خواهد داشت. در سیاست گذاری برای سلامت بخصوص در پاندمی، نیاز است با توجه به مبلمان شهری، در گروه‌های هدف، زنان و جوانان یا دهک‌های پایین اقتصادی به کم تحرکی و کاهش فعالیت فیزیکی توجه کرد تا با کاهش خطر دیابت در آینده، بار بیماری را در کشور کاهش داد. پیشگیری از عوارض درازمدت دیابت تنها با توجه به نیازهای سلامت گروه‌های خطر قبل از سالمندی امکان‌پذیر است.



۱. Valabhji J, Barron E, Bradley D, Bakhai C, Khunti K, Jebb S. Effect of the COVID-19 pandemic on body weight in people at high risk of type 2 diabetes referred to the English NHS Diabetes Prevention Programme. The Lancet Diabetes & Endocrinology. 2021;9(۱۰):۴۹-۵۱.