

## Các yếu tố nguy cơ gây béo phì

Hiện nay, khi cuộc sống của con người dần được cải thiện, đời sống xã hội được nâng lên, có sự thay đổi trong cách sống và sinh hoạt, thói quen ăn uống thì con người (đặc biệt là ở các thành phố lớn) lại phải đối mặt với nguy cơ thừa cân, béo phì. Mặc dù những tác hại do thừa cân, béo phì hoàn toàn ở dạng tiềm ẩn nhưng hệ quả nhãn tiền của nó lại không thể báo trước. Vậy có các yếu tố nguy cơ nào gây nên tình trạng này?

### 1. Yếu tố ảnh hưởng trước sinh

Chỉ số khối cơ thể của người mẹ trước sinh có thể ảnh hưởng đến hình dáng, kích thước và cơ thể của bé sau sinh. Nếu người mẹ bị béo phì/ tăng quá nhiều cân trong thời kỳ mang thai thì nguy cơ trẻ bị béo phì càng cao. Các yếu tố nguy cơ khác như mẹ hút thuốc hay bị đái tháo đường thai kỳ cũng khiến cho trẻ sinh ra bị béo phì tăng. Hơn nữa, những người mẹ bị thiếu dinh dưỡng ở giai đoạn sớm thời kỳ mang thai thì con sinh ra dễ bị bệnh tim mạch và béo phì khi trưởng thành. Xem xét những bằng chứng khoa học hiện nay cho thấy béo phì ở trẻ em và ở người trưởng thành có cân nặng sơ sinh thấp thì nguy cơ với bệnh tim mạch, đái tháo đường typ 2 cao hơn những người có béo phì tương tự nhưng có cân nặng sơ sinh cao hơn. Nguy cơ tích mỡ ở bụng và những bệnh tật liên quan tới béo phì hay xảy ra ở những đứa trẻ sinh ra có hình dáng nhỏ, ngắn, hoặc vòng đầu nhỏ.

### 2. Béo phì khi nhỏ và suy dinh dưỡng thể thấp còi

Nguy cơ bị béo phì thay đổi tùy từng độ tuổi và tiền sử gia đình. Những trẻ béo phì khi dưới 3 tuổi ít nguy cơ bị béo phì khi trưởng thành hơn, trừ trường hợp bố hoặc mẹ bị béo phì. Nếu sau 3 tuổi trẻ còn bị béo phì thì nguy cơ béo phì khi lớn lên sẽ tăng và không phụ thuộc vào việc bố mẹ có béo phì hay không.

Suy dinh dưỡng thể thấp chiều cao theo tuổi ở thời kỳ thơ ấu có mối liên quan thuận chiều với thừa cân/béo phì, đặc biệt là béo phì kiểu quả táo (béo bụng) và tăng huyết áp khi lớn. Những trẻ em có cân nặng khi sinh dưới 2500g và cân nặng lúc một tuổi dưới 8kg thì về sau mỡ có khuynh hướng tập trung ở bụng. Chính vì vậy mà phòng chống suy dinh dưỡng trẻ em hôm nay, chính là để phòng chống béo phì và bệnh tim mạch, tiểu đường khi trưởng thành.

### 3. Hoạt động thể lực kém

Đây là yếu tố hết sức quan trọng đối với tình trạng thừa cân và béo phì, tham gia vào quá trình thiết lập cân bằng giữa năng lượng tiêu hao và năng lượng ăn vào. Mặt khác, hoạt động thể lực còn giúp cơ thể chuyển hoá tích cực, làm cho khối cơ săn chắc và ít tạo mỡ thừa. Nguy cơ béo phì tăng lên do giảm hoạt động thể lực. Cùng với chế độ ăn uống nhiều năng lượng hơn, sự giảm hoạt động thể lực, thay vào đó xem ti vi, đọc báo nhiều hơn là những yếu tố gây béo phì. Ở nam giới trưởng thành, sự thay đổi từ thói quen tăng hoạt động ở tuổi trẻ sang thói quen giảm hoạt động hơn khi trưởng thành sẽ làm tăng nguy cơ béo phì. Cân nặng thường tăng nhanh trước tuổi 55, sau 55 đến 64 tuổi, cân nặng có thể ổn định, sau đó giảm dần.

### 4. Mất ngủ

Những người ngủ ít hơn 7 tiếng/ ngày ở Mỹ tăng từ 16 lên 37% trong vòng 40 năm qua, những thay đổi về thói quen sinh hoạt đó ảnh hưởng tiêu cực tới chuyển hoá của cơ thể. Khi so sánh những người ngủ hạn chế với ngủ thoải mái, thì lượng leptin huyết thanh (một hormon chán ăn) giảm và tăng ghrelin huyết thanh (một hormon kích thích ăn) nên cảm thấy nhanh đói hơn, ăn ngon miệng hơn.

### **5. Thói quen ăn uống không hợp lý**

Ăn quá nhiều hoặc kìm chế ăn uống; Ăn thường xuyên; Số lượng bữa ăn trong ngày cũng liên quan với béo phì, ăn sáng lại là một yếu tố giảm nguy cơ béo phì chế độ ăn giàu chất béo ăn thức ăn nhanh: ăn nhiều thức ăn nhanh, ăn vào ban đêm: hay mắc chứng nghiện ăn... sẽ dẫn đến dư thừa năng lượng hậu quả là béo phì.

### **6. Do thuốc trị bệnh**

Nhiều loại thuốc có thể gây béo phì do có thể làm tăng sự thèm ăn, kích thích ăn nhiều hơn hoặc làm giảm sự chuyển hóa. Có thể kể đến thuốc chống loạn thần, các thuốc này có tác dụng khác nhau tới béo phì, thường là các thuốc thế hệ 1 có thể khiến bệnh nhân tăng cân sau 10 tuần điều trị. Thuốc chống trầm cảm 3 vòng hay thuốc chống trầm cảm thế hệ mới đều có tác dụng khác nhau tới béo phì. Ngoài ra, các thuốc chống động kinh, thuốc điều trị tiểu đường cũng có thể gây ra tình trạng béo phì ở người bệnh.

Ngoài ra, một số yếu tố khác như rối loạn thần kinh nội tiết, các yếu tố về gen hay bỏ thói quen hút thuốc lá cũng đã được chứng minh gây ra tình trạng thừa cân, béo phì.

ThS. Trần Hải Yến

<https://suckhoedoisong.vn/cac-yeu-to-nguy-co-gay-beo-phi-n122031.html>