

ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆ



ಡಾ. ಬಿ.ಎಸ್. ರವೀಂದ್ರ
ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೊ ಎಂಟರಾಲಜಿ ಮತ್ತು
ಹೆಪಟಾಲಜಿ ತಜ್ಞ, ಫೋರ್ಟಿಸ್
ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

◆ ಬೊಜ್ಜು ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ವಯಸ್ಸಾದವರನ್ನೂ ಕಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಿತಿಮೀರಲು ಕಾರಣಗಳೇನು?

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ವಯಸ್ಸಿನ ಮಿತಿ ಇಲ್ಲದೆ ಮಕ್ಕಳು, ವಯಸ್ಕರು, ವೃದ್ಧರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಆತಿದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ ಈ ಬೊಜ್ಜು. ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರ ಬಾಡಿ ಮಾಸ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ (ಬಿಎಂಐ) 37ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ (23-25 ಸಾಮಾನ್ಯ ಬಿಎಂಐ) ಅದನ್ನು ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಬದಲಾದ ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಕಾರಣ. ಇಂದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರಕ್ಕಿಂತಲೂ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣುವುದೇ ಜಂಕ್‌ಫುಡ್, ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್, ಇನ್‌ಸ್ಟಂಟ್‌ಫುಡ್ ಈ ಆಹಾರಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಹೆಚ್ಚಲು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತವೆ. ಬೇಕರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಆಹಾರ, ಪಿಜ್ಜಾ, ತಂಪು ಪಾನೀಯ ಮುಂತಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಬೊಜ್ಜು ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕೇವಲ ಆರೇಳು ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿಯೂ ಒಬಿಸಿಟಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ನಮ್ಮ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ದೇಹದ ತೂಕವಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ದೇಹ ನಮ್ಮದಾಗಲಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ದೇಹದ ಬಿಎಂಐ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಿಎಂಐನಲ್ಲಿ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಫ್ಯಾಟ್ ಎಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

◆ ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಇತರೆ ಕಾರಣಗಳು?

ಕೆಲವರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದಲೂ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಥೈರಾಯ್ಡ್, ಪಿಸಿಬಿಡಿ, ಹಾರ್ಮೋನ್

ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದಲೂ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಜೊತೆಗೆ, ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು.

◆ ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳೇನು?

ದೇಹದ ಮುಕ್ಕಾಲು ಭಾಗದಷ್ಟು ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಬೊಜ್ಜೇ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಫ್ಯಾಟಿ ಲಿವರ್ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದ್ದು, ಇದರಿಂದ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ ತೊಂದರೆ ಬರಬಹುದು. ಇದರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮತೆ ವಿಫಲವಾಗಲೂ ಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದಯ ಸಮಸ್ಯೆ, ಬಿಪಿ, ಹೃದಯಾಘಾತ, ಸಂಧಿವಾತ, ಮಂಡಿನೋವು, ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಸಂತಾನಹೀನತೆ ಸೇರಿದಂತೆ ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ಮಾರಕರೋಗವೂ ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದ ಬರಬಹುದು.

◆ ಬೊಜ್ಜಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಏನು?

ಮೊದಲಿಗೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಂದಲೇ ರೂಢಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ ಒಂದು ಲೀಟರ್ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಬೆಳಿಗ್ಗಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣವಿರಿಸುವುದು, ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಬಳಸುವುದು. ಜಂಕ್‌ಫುಡ್, ಸಕ್ಕರೆ, ಕಾಫಿ ಟೀ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿತ್ಯವೂ ಕನಿಷ್ಠ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕಡ್ಡಾಯ.

ಕಂಡುಬರುವ ಮನೆಮನೆ ಕಥೆಯಿದು.

ನಮ್ಮ ದೇಹ ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯಕರ ತೂಕ ಹೊಂದಿರುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ತೂಕ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಅದೇ ಬೊಜ್ಜು. ಈ ಬೊಜ್ಜಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಅದು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದು. ಇದನ್ನೇ ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಎನ್ನುವುದು. ದೇಹದ ಗಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು, ಕೊಂಚ ನಡೆದರೂ ಏರುಸಿರು ಬರುವುದು, ಬೇಗನೆ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಕಂಡುಬರುವುದು... ಇವೆಲ್ಲವೂ ಬೊಜ್ಜಿನ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

ಹಾಗಾದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವುದು ಹೇಗೆ? ನಾವು ಆಹಾರ ತಿಂದಾಗ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಚಟುವಟಿಕೆ ನಡೆಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ಬಯಸುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗಲೂ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಬೇಕು. ಹೃದಯವೂ ರಕ್ತ ಪಂಪ್ ಮಾಡಲು ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಇವುಗಳನ್ನು ಕೊಬ್ಬಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅದು ಬೊಜ್ಜಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮುಂದೆ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸಬಹುದು. ಬೊಜ್ಜು ಮಹಿಳೆ ಹಾಗೂ ಪುರುಷರಿಬ್ಬರನ್ನೂ ಬಾಧಿಸುವ ಸಮಸ್ಯೆ. ಈಗೀಗ ಮಕ್ಕಳೂ ಬೊಜ್ಜಿನ ತೊಂದರೆ

ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಕಾರಣ. ಜೊತೆಗೆ ಜಂಕ್‌ಫುಡ್ ತಿನ್ನುತ್ತಾ ಟೀವಿ ಮುಂದೆ ಕಾಲ ಕಳೆಯುವುದು, ಗ್ಯಾಜೆಟ್‌ಗಳ ಅತಿಯಾದ ಬಳಕೆಯೂ ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಕಾರಣಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಬಹುದು!

ಬೊಜ್ಜು ಹೊಂದಿರುವವರಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಅಪಾಯ 1.5 ರಿಂದ 4 ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಒಟ್ಟು 13 ಬಗೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಬಹುದು. ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಅನ್ನನಾಳ (Oesophagus), ಹೊಟ್ಟೆ, ಲಿವರ್, ಮೇದೋಜೀರಕ (Pancreas), ಕೊಲೊರೆಕ್ಟಲ್ (Colorectal), ಪಿತ್ತಕೋಶ (Gallbladder), ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಮತ್ತು ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಈ ಕುರಿತು ಇಂಟರ್ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಏಜೆನ್ಸಿ ಫಾರ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಆನ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ (IARC) ಸಂಶೋಧಕರು ಅಧ್ಯಯನ ಒಂದನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದು, ಈ ವಿಚಾರವನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಶೋಧನೆ ಪ್ರಕಾರ, ಬೊಜ್ಜು ಅಥವಾ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದ ಮಹಿಳೆಯರು ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯಲ್, ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು

ಅಂಡಾಶಯದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಅಂಗದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳನ್ನೂ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಕೊಲೊರೆಕ್ಟಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬರುವ ಬೊಜ್ಜು ಸಂಬಂಧಿತ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಾಗಿವೆ. ಬೊಜ್ಜು ಇಲ್ಲದವರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಇವರಲ್ಲಿ ಶೇ.30 ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯವಿರುತ್ತದೆ. 2019 ಜಾಗತಿಕ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಸಂಬಂಧಿತ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಪಾಯದ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. 'ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಡುವಿನ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಅತ್ಯಂತ ಕಳವಳಕಾರಿ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 7 ಕೋಟಿ ಜನರು ಸ್ಥೂಲಕಾಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಯುನಿಸೆಫ್‌ನ ವರ್ಲ್ಡ್ ಒಬಿಸಿಟಿ ಅಟ್ಲಾಸ್ 2022ರ ಪ್ರಕಾರ, ಭಾರತವು 2030ರ ವೇಳೆಗೆ ಬೊಜ್ಜು ಇರುವ 2.7 ಕೋಟಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊಂದಲಿದೆ ಎಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ನ್ಯೂರಾ ಹೆಲ್ತ್‌ಕೇರ್‌ನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನಿರ್ದೇಶಕ ಡಾ. ತೌಸಿಫ್ ಅಹ್ಮದ್ ತಂಗಲ್ವಾಡಿ.

'ನ್ಯೂರಾದಲ್ಲಿ 6 ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ಜನರನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿದ್ದು, ಶೇ.70 ರಷ್ಟು ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ಅತಿಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಬ್ಬು ಇದ್ದದ್ದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು.