



लडुपणा आणि स्त्रीयांचे आरोग्य

डॉ. तत्तापुरे जे. जी.

क्रीडा विभागप्रमुख

बलभीम कला विज्ञान व वाणिज्य महाविद्यालय,
बीड.

प्रस्तावना :

आजच्या या आधुनिक काळात मानवाने विकसित केलेल्या निर्माण केलेल्या तंत्रज्ञानामुळे मानवाच्या हालचाली कमी झाल्या आहेत. कमी वेळेत जास्तीचे काम होत आहे. आजच्या स्त्रीयानेही मोठ्या प्रमाणात तंत्रज्ञानाच्या विकासाच्या कार्यात कार्य केल्याचे आपणास दिसून येते. त्यामुळे स्त्रियाही शिक्षण घेवून व्यवसाय तसेच विविध विभागात नोकऱ्या करीत आहेत. आपला संसार परिवार संभाळून आपले आरोग्य ही सांभाळण्याचा प्रयत्न करत आहे. परंतु प्रयत्नाला नियोजनाची जोड असणे आवश्यक असते. परंतु या धावपळीच्या जिवनामध्ये स्त्रिया आपल्या आरोग्याकडे लक्ष देत नाहीत. उत्तम आरोग्य राहण्याकरीता आहार तितकाच महत्त्वाचा आहे. आहारासोबतच व्यायाम ही महत्त्वाचा आहे. उत्तम आरोग्य असणे आवश्यक आहे. “शरीर माद्यमं खलु धर्मसाधनम्” शरीर हेच सर्व कार्य आणि कर्तव्य पूर्ण करण्याचे पहिले साधन आहे. त्यामुळे वेळच्या वेळी आहार विहार यांच्या कडे लक्ष दिले पाहिजे आरोग्य उत्तम असेल तर जीवनाच्या कोणत्याही कार्यात प्रगती करता येणे सहज शक्य होते. उत्तम आरोग्यासाठी आहार व्यायाम व विश्रांती ही त्रिसुत्री आवश्यक असते. आरोग्य आणि आहार यांचा इतका जवळचा संबंध आहे की, ज्यामुळे आपण “युक्ताहार विहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु” योग्य आहार व विहार आरोग्य टिकवतात.

अलीकडच्या या काळात मात्र धावपळीने व्यापलेली व्यस्त जीवन शैली आहार विहाराच्या पाश्चात्य संकल्पना आणि तांत्रिक प्रगती साधण्याकडे असलेला सर्वांचा कल यामुळे संतुलित आणि पोषक आहाराकडे दुर्लक्ष होताना दिसत आहे. दुसरीकडे बदललेल्या जीवशैलीमुळे जेवण खाण्याच्या वेळाही बदलल्या आहेत. शिवाय कामाच्या ठिकानी स्त्रिया भूक लागल्यावर मिळेल ते खाणे या जीवशैलीमुळे संतुलित आहार मिळविण्याकडे कोणी लक्ष देत नाही. फास्ट, फुड, पिझ्झा, वगैरे व कोल्ड्रिंक्स यांसारख्या पदार्थांची सेवन करण्याची नवी संस्कृती निर्माण झाल्यामुळे स्त्रिया नव्या आजारांना बळी पडताना दिसत आहेत. डायबिटीज, किडनीचे विकार हृदयविकार पचनसंस्थेचे विकार यासारख्या आजारांवर उपचार

करण्यासाठी हजारो-लाखो रूपये खर्च करणारे स्त्रिया आपणास दिसून येत आहेत. मुळात अशा प्रकारचे विकार उत्पन्न होऊ नयेत यासाठी आपल्या आहाराकडे मात्र काळजीने लक्ष पुरवीत नाहीत. आजार उद्भवल्यावर औषधांचे सेजन करण्याऐवजी आजार होऊ नये म्हणून आहाराच्या व व्यायामाच्या माध्यमातून आरोग्य जपणे हा प्रमुख उद्देश समोर ठेवून जीवन जगले पाहिजे. “आरोग्य परम् भाग्यं स्वास्थ्यं सर्वार्थसाधनम्” आरोग्य हेच मोठे भाग्य आहे ते सर्व उद्दिष्ट्ये साध्य करण्यास मदत करते. उत्तम व संतुलित आहारासोबत व्यायामालाही आपल्या जीवनशैलीत समावेश केला पाहिजे. रोजच्या दिनचर्यात व्यायाम करणे आवश्यक आहे. आपल्या वयानुसार व्यायाम केला पाहिजे व्यायामामुळे आपले शरीर काटक बनते वजनही वाढत नाही. शरीराचा लठ्ठपणा कमी होतो. आपले शरीर निरोगी राहाते त्यामुळे आपल्या कामात मन लागते. दिनचर्यात आहारासोबत व्यायाम व योग्य विश्रांती या तिन्ही गोष्टीची आमलबजावणी झाली पाहिजे.

शरीर व मेंदुच्या किवासासाठी कोणते घटक आवश्यक असतात आणि आहारातून योग्य प्रमाणात कसे मिळवता येतील याकडे प्रत्येकाचा कल असावा. जगात एकीकडे कित्येक लोकांना खायला पोटभर अन्न मिळत नाही. तरी दुसरीकडे जास्त खाऊन चरबी वाढलेले मानसे आढळतात व शरीरात स्थूलता निर्माण होऊन लठ्ठपणा वाढतो.

स्थूलपणा (Obesity) व्याख्या :

“शरीरात घेतल्या जाणाऱ्या ऊर्जेपेक्षा वापरली जाणारी ऊर्जा कमी असल्यास जास्तीची ऊर्जा, चरबीच्या रूपात साठते आणि लठ्ठपणा येतो.”

स्थूलपणा म्हणजे शरीरात वाजवीपेक्षा जास्त चरबी साचणे व त्यामुळे वजन अपेक्षित वजनापेक्षा जास्त होणे होय” जागतिक आरोग्य संघटनेने केलेल्या अड्डपणाच्या व्याख्येत ‘आरोग्यावर दुष्परिणाम होईल एवढ्या प्रमाणात पेशींमध्ये मेद (Fat) साठणे म्हणजे स्थूलपणा होय.”

अशा प्रकारे आपणास लठ्ठपणाच्या व्याख्या दिसून येतात. जागतिक आरोग्य संघटनांच्या नोंदिमध्ये आजच्या काळात लठ्ठपणाचे प्रमाण स्त्रियांमध्ये वाढल्याचे म्हटले आहे. त्यामुळे शारीरिक समस्या निर्माण होत आहेत. व्यक्त्याच्या वय लिंग उंचीनुसार प्रमाणित वजनाच्या दहा ते वीस टक्के वजन जास्त असल्यास ती व्यक्ती जास्तीच्या वजनाची (Overweight) संबोधली जाते. प्रत्येक व्यक्त्याने अथवा स्त्रियांनी हे लक्षात ठेवावे की आरोग्यावरील विपरीत परिणाम करणाऱ्या अनेक चयापचय क्रिया संबंधित आणि यांत्रिक त्रास

स्थूलपणामुळे होऊ शकतात. म्हणून स्थूलपणा हा एक विकार आहे. असे निश्चितपणे म्हणता येईल.

क्रीडा क्षेत्रात खेळाडूच्या लठ्ठपणाचे मोजमाप करण्यासाठी खालील सूत्राचा वापर केला जातो.

शरीर वस्तुमान निर्देशांक (Body msc Index) चा वापर

$$BMI = \frac{\text{मोजलेले वजन (किलो ग्राम)}}{\text{उंची}^2 \text{ (मीटर)}}$$

नविन शैक्षणिक धोरणाच्या अनुषंगाने Health & Wellness या विषय सर्व शाखेतील विद्यार्थ्यांसाठी अनिवार्य केला आहे. या अभ्यासक्रमात विद्यार्थ्यांने BMI कसा काढावा याचीही माहिती दिली आहे. सामान्यपणे पुरुषाच्या BMI हा 20 ते 25 असणे योग्य मानले जाते तर स्त्रियांचा BMI 19 ते 24 च्या दरम्यान असणे योग्य समजले जाते. या पद्धतीत शरीरयष्टी या संकल्पनेचा समावेश हातो. ही पद्धत जास्त संवेदनशील आहे.

लठ्ठपणा जाणून घेण्यासाठी शारीरिक शिक्षणच्या अभ्यासक्रमात चाचणी आणि मापण या अभ्यासक्रमात खेळाडूची Obesity मोजण्यासाठी एका विशिष्ट पद्धतीने शरीराच्या काही भागाचे परिक्षण मापण केले जाते. शरीरातील चरबीचे प्रमाण जाणून घेण्यासाठी एका विशिष्ट प्रकारच्या चीमट्याचा उपयोग केला जातो.

1) **हार्पेडेन स्किनफोल्ड कॅलिपर** : हे शरीरातील चरबी (Body Fat) मोजण्यासाठी वापरले जाणारे एक अत्यंत अचुक आणि प्रतिष्ठित उपकरण आहे हे प्रामुख्याने आरोग्य व्यावसायिक, संशोधक आणि फिटनेस तज्ञांद्वारे वापरले जाते. या चिमट्याच्या माध्यमातून शरीराच्या बगलेच्या खालील भाग, छातीचा भाग, पोटाचा भाग जांघ, दंडाचा मागचा भाग पाठीच्या फऱ्याखालील भाग, कंबर, नितंब या शरीराच्या भागापैकी कोणत्याही एका भागाचे चिमट्याने दाबून पाहिला असताना ही जाडी एक इंचापेक्षा जास्त असेल तर तुमचे शरीर स्थूल आहे असे समजावे. माणुस उघड्या अंगाने आरशासमोर उभा राहिला असता छाती पेक्षा पोट जास्त मोठे दिसले तर तो लठ्ठ समजावा साधारण पुरुषांची हनुवटी, गळा, पोट व कमरेवर थर असतात व स्त्रियांच्या बाबतीत छाती, पोट, कंबर नितंब यावर चरबी साठते पोटाला घडी पडणे चालताना मांड्या एकमेकांना घासल्या जात असतील तर त्या व्यक्ति लठ्ठ समजाव्यात.

आपले वजन आपल्या उंचीला योग्य आहे की, नाही ते ठरविण्याची सोपी पद्धत खालील प्रमाणे आहे.

पुरुषांसाठी - उंची (Inch) × 1' किलोग्राम = वजन उदा - तुमची उंची 5 फुट 7 इंच असेल (म्हणजे 67 इंच) तर 67 × 1 = 67 किलो ग्राम वजन असावयास पाहिजे. स्त्रियांसाठी :- उंची



(Inch) \times 0.800 ग्राम = वजन उदा : तुमचे उंची 5 फुट 5 इंच असेल तर 65 इंच उंची \times 0.800 ग्राम म्हणजे 65 \times 0.800 ग्राम = 52 किलो ग्राम वजन असणे आवश्यक आहे. या सुत्राच्या माध्यमातून आपणास उंचीच्या प्रमाणात वजन किती असावे हे समजते.

लठ्ठपणाची कारणे : खालील प्रमाणे आपणास सांगता येतील (1) आनुवंशिकता चयापचायाच्या क्रियेत अनियमितता यंत्राधीन जीवन पद्धती जास्त कॅलरीज युक्त आहाराचे सेवन करणे.

2) दिवसा झोप घेणे व कफकारक पदार्थ जास्त सेवन करणे यामुळे शरीरातील मेद म्हणजेच चरबी वाढते.

3) व्यायामाचा व शारीरिक श्रमाचा अभाव जंगफुड व फास्टफुड तसेच मैद्याचे व जास्तीत गोड पदार्थ आहारात नेहमी सेवन करून आराम करणे.

4) तेलकट व तळलेले पदार्थांचा अतिप्रमाणात सेवन करणे अतिशय जलद जेवण करणे तसेच अतिदारू पिणे धुम्रपान अति विश्रांती ताणतणाव अति हॉटेल मधील खाने इत्यादी कारणामुळे मनुष्याचा लठ्ठपणा वाढतो. थोडक्यात मनुष्य घेत असलेल्या आहार करत असलेली कामे व्यायाम यावर वजनातील वाढ किंवा कमी होणे अवलंबून असते.

लठ्ठपणाचे परिणाम :

लठ्ठपणाचे परिणाम हे केवळ शरीरावर पडत नाहीत तर मानसिक आरोग्यावरही पडत असते. कामात मन लागत नाही वेळेवर काम पूर्ण होत नाही त्यामुळे मानसिक त्रास होतो, अपचन होते झोप पूर्ण होत नाही. लठ्ठपणामुळे शुद्ध रक्त वहिन्याचा न्हास होतो. स्थूलपणामुळे उच्च रक्तदाबाची तक्रार निर्माण होते. हृदयावर ताण पडतो, श्वसन करण्याची क्षमता कमी होते. धाप लवकर लागते कोणतेही शारीरिक काम जलदगतीने केले तर लवकर घाम यतो. शरीर थकते संसर्ग आजार झाल्यास लवकर बरा होत नाही. हृदयावर लठ्ठपणाचा परिणाम पडतो. मेंदूच्या शुद्ध रक्तवाहिन्यांच्या न्हासामुळे मेंदूच्या वायू सारखे परिणाम दिसून रक्तवाहिन्यांच्या धमन्या कमजोर होतात. खताच्या स्नायूंचे कार्य परिणामीत होते धाप लागते मधुमेहाच्या पार्श्वभूमी असणाऱ्यात मधुमेह उद्भवतो रक्तातील एकूण कोलेस्ट्रॉल वाढते.

रक्तातील युरिक आम्लांच्या पातळीत वाढ होऊन सांध्याचा गाऊट हा विकार होतो. स्थूल शरीराचा भाग सातत्याने पेलावा लागल्यामुळे संबंधित सांध्याची उदा : कमरेचे हाड, मणके गुडघे क्षमता कमी होऊन त्यामुळे कंबर गुडघ्यांची सांधेदुखी निर्माण होते. लठ्ठपणामुळे हालचाली शरीराच्या हालचाली मर्यादित होतात बद्धकोष्ठते सारखे विकार उद्भवतात. त्यामुळे कार्य करण्याची उर्जा असून करू शकत नाही. अशा प्रकारे अनेक आजारांना आमंत्रण लठ्ठपणामुळे मिळते.



लडुपणा टाळण्यासाठी उपाय योजना :

नियमित शरीराला झेपेल इतका व्यायाम करावा एखादी स्त्रि नोकरी करीत असेल तर आपला संसार सांभाळावा लागतो. घरातील काम करावे लागते विभागातील काम करावे लागतात. त्यामुळे आहाराकडे दुर्लक्ष होते काही काळानंतर लडुपणा निर्माण होतो. कामाची इच्छा राहत नाही. आहार - व्यायाम व विश्रांती या त्रिसुत्री नियमांची अंमलबजावणी केली पाहिजे. आपल्या शरीरासाठी रोज किमान 45 मी. तर दिले पाहिजेत या वेळेत व्यायाम केला पाहिजे प्रथम व्यायामाला सुरुवात करताना वार्मआप करणे तसेच चालणे पळणे, सुर्यनमस्कार, हालके व्यायाम, शुद्धक्रिया ध्यान आसने व कुलडाऊन अशा प्रकारे व्यायाम दररोज केले पाहिजे.

आपल्या जीवनशैलीत व्यायामाचे वेळापत्रक नित्यनियमाने पाळले पाहिजे. आजच्या दैनंदिन कार्यात मोबाईलही मोठ्या प्रमाणात पाहाण्याची सवय लागत आहे. त्यामुळे बैठक व्यवस्थावाढली आहे. त्यामुळे लडुपणा वाढत आहे. 'क्रिन टाईप' हा कमी केला पाहिजे. आहारात विविधता आणण्याचा प्रयत्न करावा. एकाच वेळी पोटभर खाऊ नये दिवसभराचा आहार चार ते पाच टप्प्यात विभागावा साखर अधिक मीठ, चहा तेलकट आईस्क्रीम शिळे पदार्थ बेकरीचे पदार्थ जास्त प्रमाणात खाऊ नये आहारात साय विरहित दुध घ्यावे, कडधान्य खावीत भरपूर भाज्या, फळे खावीत संतुलीत आहार जीवनपद्धती व्हावी पदार्थ उकडून किंवा भाजून खावे तळून नको पाणी भरपूर प्यावे. शक्यतोवर पाणी कोमट प्यावे सकाळी जेवन दुपारी काही प्रमाणात जेवन करावे.

खाण्यातील कॅलरी पेक्षा व्यायामाने जळणाऱ्या कॅलरीजकडे लक्ष द्यावे. आग्रह करणे आणि करून घेणे टाळावे विशेषतः उरलेसुरले अन्न पोटात ढकलू नये, व्यायामासाठी वेळ राखून ठेवा व्यायामापूर्वी किमान एक तास आणि व्यायामानंतर एकतास काही ही खाऊ नये आयुष्यात समाधानी सुखी व्हायचे असल्यास आहार व्यायाम विश्रांती या त्रिसुत्रीचा अवलंब करा. उपचारात्मक रूप न देता जीवन धर्म समजावा त्याची उपासना व्हावी. "लाघवं परमौषधम" या श्लोकाप्रमाणे संयम व हलकेपणा (संतुलित आहार) हेच सर्वोत्तम औषध आहे.

संदर्भ :

- 1) डॉ.वा.वा. भागवत (2007) लडुपणा व्यायाम आणि आहार ; उन्मेष प्रकाशन, पुणे.
- 2) सौ. शकुंतला देसरडा (2009) आरोग्य जागृती, अक्षरयोगी प्रकाशन, औरंगाबाद.
- 3) डॉ. शोभा वाघमारे (2010) आहारोपचार आणि सामुदायिक पोषण, विद्या बुक औरंगाबाद.
- 4) डॉ. संजय जानवळे (फेब्रुवारी - 2026) दै.सकाळ वृत्तपत्र लेख.