

โรคอ้วน

ทุกวันนี้คนส่วนใหญ่รู้ว่าความอ้วนจนเกินไปทำให้ชีวิตและจิตใจมีปัญหา ถึงขนาดที่สามารถทำให้คนๆ นั้นตายได้ แต่คนเหล่านี้ก็มักจะรู้สึกว้าวุ่นใจว่า คำแนะนำใดๆ ไม่ว่าจะจากเพื่อนหรือจากหมอก็ตาม ที่จะให้กินน้อยลงแล้วน้ำหนักตัวก็จะลดลงเองนั้น ไม่จริง และนั่นก็คือความจริง เพราะคนแต่ละคนมีปฏิกิริยาตอบสนองต่ออาหารไม่เหมือนกัน คนบางคนถึงจะกินอย่างมูมมามสักปานใด แต่ร่างกายก็ยังคงสภาพผอม ส่วนบางคนแม้แต่กินไม่มากแต่ร่างกายก็จะบวมจุกทันตาเห็น

นักวิทยาศาสตร์ได้พยายามค้นหาเงื่อนไขที่ทำให้เกิดความแตกต่างนี้ และก็ได้พบว่า ในร่างกายของคนนั้นตามปกติเนื้อเยื่อจะเผาผลาญแคลอรีที่ร่างกายได้รับเข้าไปอย่างมีประสิทธิภาพ แต่ความสามารถในการกำจัดไขมันนี้จะลดลงๆ เมื่อคนๆ นั้นอายุมากขึ้น และนั่นก็คือเหตุผลว่าเหตุใดคนที่มาอายุมากตามปกติจะอ้วน นอกจากนี้ปัจจัยเรื่องอายุแล้ว นักวิทยาศาสตร์ก็ยังได้พบว่ากรรมพันธุ์ การไม่ออกกำลังกายและพฤติกรรมกรรมการกินก็มีส่วนทำให้คนอ้วนได้ทั้งสิ้น

เมื่อ 13 ปีก่อนนี้ คณะนักวิจัยจาก Harvard School of Public Health และ Harvard Medical School ได้ตีพิมพ์งานวิจัยในวารสาร The Journal of the American Medical Association ว่าในการศึกษาสตรี 116,000 คนเป็นเวลานาน 14 ปี เขาได้พบว่า สตรีที่มีน้ำหนักตัวเพิ่มตั้งแต่ 5-8 กิโลกรัม เมื่ออายุเข้าสู่วัยกลางคน จะมีโอกาสเป็นโรคหัวใจวายเพิ่มขึ้น 25% แต่ถ้าหากน้ำหนักตัวเพิ่ม 8-11 กิโลกรัม โอกาสที่จะเป็นโรคเดียวกันนี้จะเพิ่มสูงถึง 60% และถ้าน้ำหนักตัวเพิ่มมากกว่า 11 กิโลกรัม โอกาสดังกล่าวจะเพิ่มสูงถึง 300% ทั้งนี้เพราะคนเหล่านี้มีไขมันในเลือดมาก และระดับน้ำตาลในเลือดก็สูง ความดันโลหิตจึงสูงตามไปด้วย

และสำหรับกรณีผู้ชายที่มีน้ำหนักตัวเพิ่มมาก ความรุนแรงและความร้ายแรงของภัยอ้วนก็ยิ่งมาก เพราะผู้หญิงน้ำหนักตัวจะเพิ่มในบริเวณที่ต่ำกว่าสะเอว ทำให้เป็นโรคหัวใจน้อย แต่ในกรณีผู้ชาย น้ำหนักตัวที่เพิ่มจะเกิดในบริเวณเหนือสะเอว นั่นหมายความว่าผู้ชายจะเพิ่มโอกาสการเป็นโรคความดันสูง เบาหวาน หัวใจ และเส้นเลือดในสมองแตก

เมื่อความอ้วนเป็นพิษภัยเช่นนี้ ปัญหาที่นักวิจัยโรคอ้วนกำลังสนใจมากคือ เกณฑ์กำหนดว่า คนเราต้องมีไขมันในร่างกายมากน้อยเพียงใด เราจึงจะถือได้ว่าเขาอ้วนเกินไปแล้วและเราจะหนทางรักษาโรคอ้วนได้หรือไม่และอย่างไร

สถิติที่ได้จากการสำรวจในสหรัฐอเมริการายงานว่า คนอเมริกันตายด้วยโรคอ้วนปีละ 3 แสนคนและใช้เงินรักษาโรคอ้วนประมาณปีละ 2 ล้านล้านบาท ซึ่งนิยมใช้วิธีลดอาหาร และกินยาบางประเภท นอกจากนี้รัฐบาลยังต้องสูญเสียเงินรักษาคนอ้วนเหล่านี้ถึงปีละ 3 ล้าน ล้านบาท และเมื่อค่ารักษาและยาต่างๆ มีราคาแพงขึ้นๆ ทุกวันภัยอ้วนแห่งชาติจึงดูรุนแรงขึ้นๆ ตลอดเวลา ยิ่งมีการตรวจพบว่า คนอเมริกาที่มีอายุเกิน 20 ปีกว่า 30% มีน้ำหนักตัวเกินความเหมาะสม และเกือบ 25% มีอาการอ้วนจนเกินไป สหรัฐอเมริกาก็เลยต้องประกาศว่าประเทศของตนกำลังถูกโรคอ้วนคุกคามแล้ว

แต่ในขณะเดียวกัน ก็มีผู้เชี่ยวชาญโรคอ้วนหลายคนเสนอความเห็นที่ ภัยอ้วนที่กลัวกัน และพูดถึงกันนั้น อาจจะเป็นเรื่องที่ถูกกันเกินความจริง โดยให้เหตุผลว่าถึงการอ้วนจนเกินไป จะทำให้อายุสั้น แต่นั่นก็ไม่ได้เป็นเหตุผลที่สามารถพิสูจน์ได้ว่า หากคนๆ นั้นลดน้ำหนักตัวแล้ว เขาจะมีอายุยืนเลยคนหลายคน

เห็นด้วยกับวิธีการแก้ปัญหาความอ้วนของแต่ละคนเป็นกรณีๆ ไป โดยพิจารณาปัจจัยด้านน้ำหนักตัว วัย ประวัติครอบครัวในส่วนที่เกี่ยวกับอาการอ้วน และสถานภาพด้านสุขภาพของคนๆ นั้น ในขณะที่เป็นต้น การมีตัวแปรที่มากมายเช่นนี้ จึงทำให้การลงความเห็นที่ คนๆ นั้นสมควรจะลดความอ้วนหรือไม่อย่างไร และเมื่อใด เป็นเรื่องที่ J. Stevens แห่งมหาวิทยาลัย North Carolina ในสหรัฐอเมริกาได้รายงานว่า ในการทดลองศึกษาชาย 12,000 คน และหญิง 262,000 คน เป็นเวลานาน 12 ปี เขาได้พบว่า คนที่มี BMI ตั้งแต่ 19-21-9 เป็นผู้ที่มีโอกาสการเสียชีวิตด้วยภัยอ้วนต่ำสุด (BMI = body mass index ที่คำนวณหาได้จากการเอาน้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัม (ความสูงของร่างกายเป็นเมตร)² เช่น คนคนหนึ่งสูง 1.65 เมตร และหนัก 50 กิโลกรัม เขาก็จะมี BMI = $50/(1.65)^2 = 18.4$ เป็นต้น) Stevens ยังได้พบว่า สำหรับผู้หญิงอเมริกันที่เสียชีวิตด้วยโรคหัวใจนั้น จะเกิดน้อยที่สุด ถ้าหญิงคนนั้นมี BMI น้อยกว่า 19 และอัตราการตายจะเพิ่มขึ้น 20% เมื่อ BMI เพิ่มจาก 19-24.9% ถ้า BMI เพิ่มจาก 27 เป็น 28.9 คนคนนั้น จะมีโอกาสตายด้วยโรคหัวใจ 60% และถ้า BMI สูงกว่า 29 คนคนนั้นตายด้วยโรคหัวใจแน่ๆ

เมื่อภัยอ้วนและโรคอ้วนมีจริงเช่นนี้ นักวิจัยทั่วโลกจึงได้ทุ่มเทความพยายามหายามาให้คนไข้กินแล้วลดความอ้วนให้ได้ เช่นเมื่อ 5 ปีก่อนนี้ J. Friendman แห่งมหาวิทยาลัย The Rockefeller ใน New York ได้รายงานการวิจัยชิ้นหนึ่งที่ได้รับการพาดหัวข่าวในหนังสือพิมพ์ทั่วโลกว่า หนูที่ได้รับการฉีดฮอร์โมน leptin จะมีขนาดตัวเล็กลงอย่างเห็นได้ชัด ใครๆ ในยุคนั้น จึงมีความคิดเห็นที่ สอริโมน leptin คงจะสามารถทำให้คนลดน้ำหนักได้เช่นกัน (leptin มาจากคำว่า leptos ในภาษากรีก ซึ่งแปลว่า สะอิดสะออง) แต่

เมื่อได้มีการพบว่าคนทุกคนมี leptin ในร่างกาย คนยิ่งอ้วนก็ยิ่งมีมาก ข้อมูลนี้จึงขัดกับผลการทดลองที่ได้จากหนู

มาบัดนี้ ในวารสาร The Journal of the American Medical Association ฉบับวันที่ 27 ตุลาคม พ.ศ.2542 M. Mc Carnish แห่งบริษัท Amgen Inc. of Thousand Oaks ในรัฐแคลิฟอร์เนียได้รายงานว่าการใช้ leptin ทดลองกับคนอ้วน 73 คน และคนปกติ 54 คน เขาไม่พบหลักฐานที่แสดงว่า leptin มีประสิทธิภาพใดๆ

เพราะเหตุว่า ฮอร์โมน leptin นั้นเป็นโปรตีนชนิดหนึ่งที่ต้องมีการฉีดเข้าร่างกายดังนั้นคนบางคนเวลาถูกฉีดจะมีรอยบวมตรงบริเวณที่ฉีด ทำให้ต้องบอกศัลยาไม่มาฉีดอีกต่อไป จะอย่างไรก็ตาม ถึงแม้ leptin จะหมดสภาพการเป็นยารักษาโรคอ้วนไปแล้วก็ตาม แต่นักวิจัยอีกหลายคนก็ยังคงการดูว่า ฮอร์โมนนี้มีตัวยาอะไรที่ทำให้คนบางคนลดน้ำหนักได้ไม่เลว และถ้าเราสามารถค้นหาตัวยานั้นได้ ผลลัพธ์ที่ได้ก็จะเป็นประโยชน์กับคนบางคนมาก

ในเมื่อยารักษาโรคอ้วนจริงๆ ยังไม่มีหนทางที่จะช่วยตัวเองได้คือ ควบคุมพฤติกรรมการกินอย่างกินจุกกินจิก และไม่มากจนเกินไปรวมทั้งกินอาหารที่เหมาะสมกับร่างกายและออกกำลังกายบ้าง โดยตั้งใจว่าน้ำหนักตัวไม่ควรขาดหรือเกินจากน้ำหนักตัวมาตรฐานไปมากกว่า 5% ก็ถือว่า พอดีและใช้ได้ และในวัยเด็กนั้น ผอมก็ดี แต่พออายุมากขึ้น ก็พยายามอย่าให้น้ำหนักตัวมากตามอายุ ก็จะได้มากครับ