**روز جهانی چاقی**

روز جهانی چاقی یک رویداد سالانه است که با هدف افزایش آگاهی درباره چاقی، عوامل مؤثر بر آن و راه‌های پیشگیری و درمان برگزار می‌شود. این روز فرصتی برای جوامع، سیاست‌گذاران، متخصصان سلامت و افراد عادی است تا در مورد این مسئله جهانی گفت‌وگو کرده و برای مقابله با آن اقدامات مؤثری انجام دهند.

**تاریخ و اهمیت روز جهانی چاقی**

روز جهانی چاقی هر ساله در چهارم مارس (14 اسفند) برگزار می‌شود. این روز توسط فدراسیون جهانی چاقی (World Obesity Federation) با حمایت سازمان بهداشت جهانی (WHO) و سایر سازمان‌های بین‌المللی به رسمیت شناخته شده است.

چاقی یکی از مشکلات جدی سلامت در سراسر جهان است که می‌تواند منجر به بیماری‌های مزمنی مانند دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی، فشار خون بالا و برخی سرطان‌ها شود. هدف از تعیین این روز، افزایش آگاهی، کاهش انگ اجتماعی نسبت به افراد دارای اضافه‌وزن و ترویج اقدامات مؤثر برای کاهش نرخ چاقی است.

**اهداف روز جهانی چاقی**

۱. افزایش آگاهی عمومی درباره علل، پیامدها و روش‌های پیشگیری و درمان چاقی

۲. کاهش تبعیض و انگ اجتماعی علیه افراد دارای اضافه‌وزن و چاقی

۳. ترویج سبک زندگی سالم از طریق رژیم غذایی مناسب و فعالیت بدنی منظم

۴. تأکید بر نقش سیاست‌گذاری‌های بهداشتی برای کنترل و کاهش چاقی

5. حمایت از تحقیقات علمی برای درک بهتر چاقی و ارائه راه‌حل‌های نوین

**وضعیت چاقی در جهان**

**بر اساس گزارش‌های سازمان بهداشت جهانی:**

در حال حاضر بیش از یک میلیارد نفر در جهان دچار اضافه‌وزن یا چاقی هستند.

نرخ چاقی در میان کودکان و نوجوانان رو به افزایش است.

چاقی نه‌تنها یک مشکل فردی، بلکه یک چالش اجتماعی و اقتصادی محسوب می‌شود، زیرا هزینه‌های درمان بیماری‌های مرتبط با آن بسیار بالا است.

**اقدامات پیشنهادی در روز جهانی چاقی**

برگزاری کارگاه‌ها و سمینارهای آموزشی درباره تغذیه سالم و ورزش

راه‌اندازی کمپین‌های آگاهی‌بخشی در رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی

تشویق دولت‌ها و سازمان‌ها به اجرای برنامه‌های پیشگیری از چاقی در مدارس، محیط‌های کاری و جوامع

ترویج تغییرات کوچک اما مؤثر مانند کاهش مصرف غذاهای ناسالم و افزایش فعالیت بدنی روزانه

روز جهانی چاقی فرصتی است برای تمرکز بر یکی از چالش‌های مهم سلامت عمومی. چاقی یک مشکل قابل پیشگیری است که نیاز به همکاری همگانی دارد. با اتخاذ سبک زندگی سالم، اصلاح رژیم غذایی و افزایش فعالیت بدنی، می‌توان از چاقی جلوگیری کرد و زندگی سالم‌تری داشت.