خمسة أسباب لزيادة الوزن "غير الطبيعية"



أشارت خبيرة الغدد الصماء الروسية الدكتورة إيلينا جوبكينا، إلى وجود 5 مسببات لزيادة الوزن غير المبرر وغير المتوقعة والتي تعود لعدة أسباب مختلفة ومتنوعة.

وبينت الخبيرة، أن أهم هذه الأسباب هو عدم استقرار النوم وقلة النوم، حيث يؤدي النوم السيئ إلى زيادة غير مبررة للوزن.

أما السبب الثاني الذي نوهت إليه الطبيبة الروسية هو اتباع نظام غذائي خاطئ، حيث أن بعض الأنظمة الغذائية تزيد من الشهية، حيث يحاول الدماغ البشري استعادة احتياطيات الطاقة بعدد كبير من السعرات الحرارية، بالإضافة إلى ذلك فإن النظام الصحي الخاطئ يعطل عملية التمثيل الغذائي، ما يسبب تفاقم المشكلة.

وقالت جوبكينا في تصريحات أدلت بها لموقع "حجج وحقائق" (Факты и Аргументы) الروسي، إلى أن هناك سببا آخر لزيادة الوزن غير المبرر هو التعرض للإجهاد الشديد ولفترات طويلة، مما يؤدي إلى

إفراز كميات كبيرة من هرمون الكورتيزول الكظري، الأمر الذي يساهم في التراكم السريع للدهون في مناطق الجسد.

ونوهت الطبيبة إلى ضرورة وضع نظام مناسب لشرب المياه وتناول السوائل لتجنب حدوث احتباس للمياه في جسم الإنسان ما يسبب السمنة السريعة، وكذلك يجب تقليل كمية الملح المستهلكة، بما في ذلك تجنب الأطعمة مثل النقانق أو رقائق البطاطس.

بالإضافة إلى ذلك، أشارت جوبكينا إلى أن الشخص يمكن أن يلحظ زيادة في الوزن بسبب تناول الأدوية، مثل الجلوكوكورتيكويد (هرمونات الستيرويد) ومضادات الذهان ومضادات الاكتئاب ومضادات الاختلاج، وكذلك عند الإقلاع عن التدخين.