

تحذيرات طبية من فقدان الوزن السريع: له عواقب وخيمة على الصحة



أعلن أرسيني روسانوف، أخصائي الغدد الصماء، أن فقدان الوزن السريع له عواقب وخيمة على الصحة".

و يشير الطبيب إلى أنه من الأفضل للرجال و النساء فقدان الوزن تدريجياً بنسبة "5-10 بالمئة" من الوزن الأصلي خلال فترة "3-6 اشهر" تليها فترة الاحتفاظ بوزن الجسم خلال فترة طويل

و يقول: "بهذه الطريقة إذا كان وزن الرجل "110" كلغم فإنه سيفقد خلال "3-6" أشهر "5.5-11" كلغم، أي أنه يفقد في الشهر "1-3.5" كلغم. أما المرأة التي وزنها "90" كلغم فإنها ستفقد "3-0.8" كلغم خلال نفس الفترة".

و يؤكد الأخصائي على ان فقدان الوزن السريع نادرا ما يكون فعالا على المدى الطويل، كما أن تخفيض الوزن "10" كلغم في الشهر سيرهق الجسم جدا.

و يقول: "سيوجه الجسم بالمقابل جميع جهوده نحو استعادة الوزن المعتاد. وهناك حالات عديدة يتبع

فيها الناس حميات غذائية معينة منخفضة السرعات الحرارية لتخفيض وزنهم خلال فترة زمنية قصيرة، وفور توقفهم عن اتباع هذه الحمية يعود وزنهم إلى ما كان عليه بسرعة مع زيادة "5" كلغم وأكثر".

و وفقاً له لا يوصي الخبراء الروس والأجانب بتخفيض السرعات الحرارية في النظام الغذائي إلى اقل من "1200" سعرة حرارية في اليوم للنساء و"1500" للرجال.

ويقول: كما يمكن أن يؤدي تخفيض الوزن بسرعة إلى "عواقب سلبية بالنسبة للصحة":

اضطرابات عاطفية نفسية، ظهور تجاعيد على الجلد والضعف العضلي وجفاف الجسم واضطراب عملية التبادل الغذائي بسبب قلة الفيتامينات والعناصر المعدنية و عدم انتظام الدورة الشهرية لدى النساء.