



چاقی غیرخوراکی؛ از کبد تا دیابت!

مشکلات وزن بدن شما ممکن است در نتیجه مسائل مربوط به کبد شکل گرفته باشند. کبد یکی از مهم‌ترین اندام‌های بدن است و مسئول بسیاری از جنبه‌های سلامت انسان محسوب می‌شود.

مشکلات وزن بدن شما ممکن است در نتیجه مسائل مربوط به کبد شکل گرفته باشند. کبد یکی از مهم‌ترین اندام‌های بدن است و مسئول بسیاری از جنبه‌های سلامت انسان محسوب می‌شود.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ مردم اغلب وزن اضافه بدن را با رژیم غذایی مرتبط می‌دانند. در شرایطی که ارتباط بین آنها قطعی است، اما رژیم غذایی همواره تنها مقصر محسوب نمی‌شود.

به نقل از "استپ تو هلت"، عوامل مختلفی می‌توانند در شکل‌گیری مشکلات وزن بدن موثر باشند که ارتباطی با خوراکی‌های مصرفی شما ندارند.

کبد

مشکلات وزن بدن شما ممکن است در نتیجه مسائل مربوط به کبد شکل گرفته باشند. کبد یکی از مهم‌ترین اندام‌های بدن است و مسئول بسیاری از جنبه‌های سلامت انسان محسوب می‌شود.

زمانی که کبد با مشکل مواجه می‌شود، بدن می‌تواند انباشت چربی در قسمت میانی خود را تجربه کند.

از علائم بروز مشکل در کبد می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- افزایش سطوح قند خون

- سطوح بالای فشار خون و کلسترول

- درد مفاصل

- آلرژی‌ها

- مشکلات پوستی

اگر تغییری در رژیم غذایی خود ایجاد نکرده‌اید و یک رژیم غذایی متعادل و خوب را دنبال می‌کنید، اما با افزایش انباشت چربی در ناحیه شکم مواجه هستید، مراجعه به پزشک برای بررسی دقیق شرایط بهترین گزینه است زیرا احتمال بروز مشکل در کبد وجود دارد.

تخمدان‌ها

برای زنان، تخمدان‌ها می‌توانند منبع مشکلات وزنی باشند. مشکلات تخمدان می‌توانند به بی‌تعادل‌های هورمونی منجر شوند. این شرایط موجب می‌شود تا بدن کربوهیدرات‌های مصرفی را در قالب چربی ذخیره کند که می‌تواند بدون در نظر گرفتن این که رژیم غذایی شما چه شرایطی دارد موجب افزایش چربی و وزن بدن شود.

از علائم عملکرد نامناسب تخمدان‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- افزایش توده بدنی، حتی در صورت دنبال کردن یک رژیم غذایی خوب و سالم و فعالیت بدنی کافی

- هوس خوراکی‌های شیرین و لبنیات

- انباشت وزن در قسمت پایینی بدن

- درد در تخمدان ها

غده تیروئید

مشکلات غده تیروئید ممکن است دلیل اضافه وزن شما باشد. فعالیت غده تیروئید یکی از عوامل تاثیرگذار بر وزن انسان است.

بدن انسان نرخ استفاده از انرژی را از طریق غده تیروئید تنظیم می کند. این با میزان کالری مصرفی شما در ارتباط است.

اگر غده تیروئید عملکرد درستی نداشته باشد و کم کار باشد، حتی اگر یک رژیم غذایی خوب و متعادل را دنبال کنید ممکن است افزایش وزن را تجربه کنید.

از علائم بروز مشکل در غده تیروئید می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ضعف عضلانی

- خستگی مزمن

- افزایش توده بدنی

- ریزش مو

- کاهش ضربان قلب

- افسردگی

با مراجعه به یک متخصص غدد درون ریز و انتخاب روش درمان مناسب مشکل شما احتمالاً برطرف خواهد شد.

غدد آدرنال

افزایش وزن شما ممکن است با مشکلات غدد آدرنال در ارتباط باشد.

غدد آدرنال در ارائه واکنش «جنگ یا گریز» توسط بدن نقش دارند. به بیان دیگر، آنها چگونگی واکنش شما به استرس را کنترل می کنند.

زمانی که استرس دارید، بدن شما ممکن است با بی تعادلی های هورمونی به این شرایط واکنش نشان دهد. این می تواند به بروز مشکل در بسیاری از بخش های بدن منجر شود.

افزون بر این، غدد آدرنال مسئول تولید یک هورمون استرس به نام کورتیزول هستند. افزایش سطح این هورمون محرکی برای افزایش وزن در قسمت میانی بدن است.

از علائم فعالیت نامناسب غدد آدرنال می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- انباشت چربی اطراف ناحیه معده

- افزایش وزن در ناحیه صورت و گردن و نه دست ها یا پاها

- فشار خون بالا

- افزایش سطوح قند خون

- ضعف ماهیچه ها

- بد خلقی

اگر فکر می کنید عملکرد نامناسب غدد آدرنال موجب مشکلات وزنی شما شده است، برای بررسی دقیق شرایط به پزشک مراجعه کنید و روی کاهش سطوح استرس از طریق تغییرات در سبک زندگی و انجام ورزش هایی مانند یوگا کار کنید.

دیابت نوع 2

دیابت نوع 2 نیز می تواند دلیل افزایش وزن شما باشد. این بیماری به واسطه افزایش غلظت گلوکز خون تعریف می شود. این افزایش اغلب به واسطه عدم واکنش درست سلول ها به انسولین شکل می گیرد که این شرایط به نام مقاومت به انسولین شناخته می شود.

افراد مبتلا به مقاومت به انسولین دارای غلظت بالاتر گلوکز در خون خود هستند که موجب چاقی می شود.

در واقع، بیش از 80 درصد افراد مبتلا به این نوع از دیابت اضافه وزن دارند.

اگر درباره ابتلا به دیابت مشکوک هستید، برای بررسی دقیق شرایط خود به پزشک مراجعه کنید./عصر ایران