



## درجه حرارت اتاق‌تان را پایین بیاورید، تا وزن کم کنید؟

سیستم حرارت مرکزی برای گذراندن شب‌های سرد زمستانی گزینه مناسبی به نظر می‌رسد، اما یک بررسی جدید بوسیله پژوهشگران یونیورسیتی کالج لندن نشان می‌دهد که گرم نگه‌داشتن بیش از حد خانه ممکن است شما را چاق کند.

همشهری آنلاین: سیستم حرارت مرکزی برای گذراندن شب‌های سرد زمستانی گزینه مناسبی به نظر می‌رسد، اما یک بررسی جدید بوسیله پژوهشگران یونیورسیتی کالج لندن نشان می‌دهد که گرم نگه‌داشتن بیش از حد خانه ممکن است شما را چاق کند.

ایده این است که قرار گرفتن در معرض سرما بدن انسان‌ها را وادار می‌کند، خودش حرارت تولید کند- برای مثال لرزیدن در آب و هوای خیلی سرد - که به نوبه خود به سوختن کالری‌ها کمک می‌کند.

وقتی فضای درون خانه از اول کاملاً گرم باشد، ما نیازی به افزایش تولید انرژی برای حفظ دمای بدن‌مان نداریم.

حتی هنگامی که افراد در شرایط سرمای خفیف مانند یک اتاق سرد که حرارت آن در حد 15 درجه تنظیم شده است، قرار می‌گیرند، بدون لرزیدن بدن‌شان حرارت اضافی تولید می‌کند. این فرآیند که به آن "تولید گرمای بدن لرزیدن" می‌گویند ممکن است به ماده‌ای به نام چربی قهوه‌ای مربوط باشد که در برخی از بخش‌های بدن بزرگسالان مانند بخش بالایی پشت و کنار گردن وجود دارد.

چربی قهوه‌ای، بر خلاف چربی معمولی که زیادی انرژی و کالری مصرفی را ذخیره می‌کند، مانند یک کوره درونی عمل می‌کند و مقدار زیادی کالری را می‌سوزاند، اما چربی قهوه‌ای اول باید فعال شود، درجه حرارت پایین این کار را انجام می‌دهد.

### انواع چربی‌های بدن

پژوهشگران در این بررسی جدید که در ژورنال Obesity Reviews منتشر شده است، می‌گویند درجه حرارت میانگین داخل خانه‌ها در آمریکا و بریتانیا در طول چند دهه گذشته به طور مداوم در حال افزایش بود است و سیستم‌های حرارت مرکزی به طور فزاینده‌ای در دسترس قرار گرفته است- و میزان چاقی هم در این دوره افزایش یافته است.

به گفته این پژوهشگران میانگین درجه حرارت اتاق نشیمن در بریتانیا در فاصله سال‌های 1978 تا 2008 از 18.3 درجه سانتی‌گراد به 21.3 درجه سانتی‌گراد افزایش یافته است. اتاق نشیمن در آمریکاییان هم مدت‌هاست تا دست کم تا 20 درجه سانتی‌گراد گرم می‌شود.

در واقع میانگین درجه حرارت در تمام بخش‌های خانه بالا رفته است و در فصل زمستان افراد تمایل دارند حتی‌المقدور خانه‌شان را ترک نکنند، مگر اینکه در ماشین دارای بخاری نشسته باشند.

سرپرست این پژوهش فیونا جانسون می‌گوید: "افزایش مدت زمانی که افراد درون خانه می‌مانند، دسترسی گسترده‌تر به سیستم‌های حرارت مرکزی و تهویه مطبوع، و افزایش انتظارات برای آسایش حرارتی، همگی باعث شده‌اند طیف درجه حرارتی را که در طول زندگی روزانه تجربه می‌کنیم، محدود شود و زمانی که بدن‌هایمان تحت استرس حرارتی خفیف قرار می‌گیرد، کاهش یابد- به این ترتیب ما انرژی کمتری می‌سوزانیم."

"این وضعیت ممکن است بر تعادل انرژی در بدن اثر بگذارد و نهایتاً بر وزن بدن و چاقی موثر باشد."

گرچه انسان‌ها با مقدار زیادی چربی قهوه‌ای به دنیا می‌آیند- که هدف اصلی آن تنظیم درجه حرارت بدن با سوزاندن کالری برای ایجاد گرماست- این ذخایر چربی قهوه‌ای با افزایش سن کاهش پیدا می‌کند. در هنگام بزرگسالی ذخایر چربی قهوه‌ای تحلیل رفته‌اند، و با چربی سفید- همان چربی آشنای ما- جایگزین شده‌اند، و چربی قهوه‌ای به دور کمر و زبانه‌هایی در پشت بازوها محدود شده است.

اما بررسی‌ها نشان داده‌اند فعالیت چربی قهوه‌ای را حتی در بزرگسالان می‌توان تحریک کرد. بنابراین این سوال پیش می‌آید که آیا پایین آوردن درجه حرارت اتاق ممکن است تفاوت قابل‌توجهی در وزن افراد ایجاد کند؟

دکتر سی رونالد خان، استاد دانشکده پزشکی هاروارد که در مورد چربی قهوه‌ای تحقیق کرده است، می‌گوید کاهش درجه حرارت اتاق ممکن است واقعا به کنترل وزن کمک کند، به شرطی که این کار به طور مداوم صورت گیرد.

او می‌گوید: " هنگامی که افراد را در اتاقی با درجه حرارت 15.5 درجه قرار می‌دهیم، اگر لباس سبکی مانند لباس‌ها بیمارستانی به تن داشته باشند، مصرف انرژی آنها 100 تا 200 کالری در روز افزایش می‌یابد. آنها نمی‌لرزد. آنها چربی قهوه‌ای‌شان را فعال می‌کنند."

این افراد در طول چند هفته 3500 کالری اضافی خواهند سوزاند که معادل کاهش نیم کیلوگرم وزن است. پوشیدن پلیور این اثر را کاهش می‌دهد.

به گفته دکتر خان مشکل این است که "اغلب افراد برای مدت درازی در این درجه حرارت پایین باقی نمی‌مانند."

Time.com