



## ۶ عارضه جانبی خطرناک کاهش وزن

با کاهش بسیار زیاد وزن در مدت زمانی بسیار کوتاه، یا انتخاب غذاهای اشتباه به عنوان بخشی از برنامه غذایی خود، این احتمال وجود دارد که برخی عوارض جانبی منفی کاهش وزن را تجربه کنید.

با کاهش بسیار زیاد وزن در مدت زمانی بسیار کوتاه، یا انتخاب غذاهای اشتباه به عنوان بخشی از برنامه غذایی خود، این احتمال وجود دارد که برخی عوارض جانبی منفی کاهش وزن را تجربه کنید.

به گزارش ایسنا، عصر ایران به نقل از «اِپت دیس» نوشت: «کاهش وزن اضافه بدن می تواند فواید مختلفی را ارائه کند. به عنوان مثال شما احساس بهتر، خواب بهتر، انرژی بیشتر و کاهش خطر ابتلا به بیماری و مرگ زودرس را تجربه خواهید کرد اما با کاهش بسیار زیاد وزن در مدت زمانی بسیار کوتاه، یا انتخاب غذاهای اشتباه به عنوان بخشی از برنامه غذایی خود، این احتمال وجود دارد که برخی عوارض جانبی منفی کاهش وزن را تجربه کنید.

کاهش چربی اضافه بدن می تواند تاثیر قابل توجهی بر بدن، هورمون ها، متابولیسم، خلق و خو و حتی وضعیت رابطه شما داشته باشد. در ادامه با برخی عوارض جانبی کاهش وزن چشمگیر و سریع بیشتر آشنا می شویم.

ممکن است افسرده شوید

بنا بر مطالعه ای که در نشریه PLOS One منتشر شد، اگرچه کاهش وزن با برخی فواید غیر قابل انکار جسمی همراه است، اما تاثیرات آن بر سلامت روان پیچیده تر هستند. پژوهشگران دانشگاه کالج لندن دریافتند افرادی که ۵ درصد یا میزان بیشتری از وزن بدن خود را از دست می دهند، احتمال بیشتری دارد پس از آن احساس افسردگی را گزارش کنند.

مقاومت در برابر وسوسه های همیشگی مصرف غذاهای ناسالم می تواند به سلامت روانی انسان آسیب وارد کند، زیرا این امر به اراده قابل توجهی نیاز دارد و ممکن است شامل پرهیز از برخی فعالیت های لذتبخش شود. هر فردی که تاکنون رژیم گرفته باشد درک می کند که این کار می تواند بر سلامت روانی وی تاثیر بگذارد.

ممکن است بدن شما با کمبود مواد مغذی ضروری مواجه شود

بسیاری از برنامه های غذایی کاهش وزن، فرد را ملزم به حذف کامل برخی گروه های غذایی می کنند که ممکن است به معنای محروم ماندن بدن از برخی ویتامین ها، مواد معدنی و دیگر مواد مغذی ضروری باشد. اما به گفته لزلی بونچی متخصص تغذیه، حذف گروه های غذایی بدون توجه نباید صورت بگیرد.

به عنوان مثال، حذف لبنیات بدون دلایل پزشکی می تواند موجب کاهش دریافت کلسیم و ویتامین D شود. اگر ماست مصرف می کرده اید و به طور ناگهانی این کار را متوقف کنید، ممکن است پروبیوتیک های کافی برای حفظ سلامت جمعیت باکتری های روده خود را نیز دریافت نکنید.

از نمونه های دیگر می توان به حذف بیش از حد چربی ها اشاره کرد که می تواند سطوح لیپید را کاهش داده و میزان جذب ویتامین های محلول در چربی در بدن را کاهش دهد که اثری منفی بر سلامت پوست و مو به همراه دارد. و اگر یک رژیم غذایی وگان را دنبال کنید، باید اطمینان حاصل کنید که پروتئین کافی را از رژیم غذایی خود دریافت می کنید. به گفته بونچی، باید به خاطر داشت که مصرف فقط میوه ها و سبزیجات ممکن است به کاهش وزن منجر شود، اما بهبود سلامت را موجب نخواهد شد.

می تواند به دشواری هایی در رابطه منجر شود

مطالعات نشان داده اند که کاهش وزن موفق برای زوج هایی که همراه با هم برای تحقق این هدف تلاش می کنند، آسان تر است. اما بنا بر مطالعه ای که با حضور ۲۱ زوج و توسط پژوهشگران دانشگاه ایالتی کارولینای شمالی انجام شد، اگر یکی از زوجین وزن از دست داده و دیگری این گونه نباشد، این شرایط می تواند اثری منفی روی رابطه گذاشته و احتمالاً موجب شکاف هایی در آن شود که می تواند حتی به جدایی منجر شود.

مطالعه ای دیگر که در نشریه JAMA Surgery منتشر شد، نشان داد افرادی که تحت عمل جراحی چاقی قرار می گیرند و وزن کم می کنند، خود را در معرض خطر جدایی و طلاق قرار می دهند. افزون بر ارتباط آن با همبودی های (وجود همزمان دو یا چند بیماری مجزا) چاقی، پژوهشگران به این مساله اشاره داشتند که کاهش وزن ناشی از عمل جراحی چاقی با تغییرات در وضعیت رابطه افراد نیز مرتبط است.

می توانید با از دست دادن عضله مواجه شوید

اگر وزن خود را بیش از حد سریع کاهش دهید، این امکان وجود دارد که با کاهش توده عضلانی در بدن خود مواجه شوید. به گفته امی ساترازمیس متخصص تغذیه، رژیم های غذایی محدودکننده کالری ممکن است موجب شوند تا بدن از عضله برای تامین انرژی و سوخت مورد نیاز خود استفاده کند. اگر عضله از دست دهید، در حقیقت، یکی از کارآمدترین کالری سوزهای بدن خود را از دست می دهید، از این رو، خطر بازگشت تمام وزن از دست داده وجود دارد.

امکان توقف دوره های قاعدگی وجود دارد

به گفته سرویس سلامت ملی انگلستان، کاهش وزن بیش از حد یا ناگهانی می تواند موجب توقف دوره های قاعدگی شود. محدودیت شدید در میزان کالری مصرفی تولید هورمون های مورد نیاز برای تخم گذاری را متوقف می کند.

در صورت بروز این اتفاق، شما می توانید کم وزن باشید که به عنوان شاخص توده بدنی کمتر از ۱۸.۵ تعریف می شود. در این شرایط باید با یک متخصص تغذیه برای افزایش بی خطر و سالم خود مشورت کنید.

می توانید بازگشت وزن از دست داده را تجربه کنید

مطالعات متعدد نشان داده است که پابندی به رژیم های غذایی به شدت محدودکننده و کم کالری که به نام رژیم غذایی کراش نیز شناخته می شود، بسیار دشوار است. به گفته دکتر ربکا لزلی، با دنبال کردن یک رژیم غذایی کراش کاهش وزن خود را تجربه خواهید کرد، اما احتمالاً وزن از دست داده دوباره باز می گردد. حتی این احتمال وجود دارد که افزایش وزنی بیشتر از وزن از دست داده رخ دهد.