



لاغري با قرص؛ آسان اما خطرناك

داروهای لاغری موجب تپش قلب می‌شود ...

داروهای لاغری موجب تپش قلب می‌شود

لاغري با قرص؛ آسان اما خطرناك

جام جم آنلاین: وسوسه لاغر شدن در مدتی کوتاه یا به بیانی خوش‌اندام شدن طی چند هفته یا چند ماه، بسیاری از افراد را به حدي تحت تاثیر قرار می‌دهد که حاضرند برای رسیدن به آن به قیمت از دست دادن سلامتی و حتی در مواردی جانشان، خطر کنند. در مسیر دستیابی به رویای شیرین لاغر شدن، بسیاری از کسانی که اضافه وزن زیاد دارند، تصمیم می‌گیرند روشی را برای لاغر شدن انتخاب کنند که ظاهر بسیار آسان‌تر و سهل‌الوصول‌تر از روش‌های دیگر کاهش وزن به نظر می‌رسد، یعنی به مصرف داروهای قرص‌های لاغری پناه می‌برند. غافل از این‌که مصرف این داروها دقیقاً همچون راه رفتن روی لبه تیغ است.

به بیان دیگر متخصصان تغذیه بر این اعتقادند، مضرات نامطلوب داروهای لاغری برای کاهش وزن خیلی بیشتر از مزایای این داروهاست.

با این حال تعجب نکنید اگر بشنوید که همچنان شرکت‌های بزرگ داروسازی دنیا، با اتکا به منافع تجاری خود، درصدد هستند که به‌رغم مضرات بعضاً جبران‌ناپذیر این دارو تا چند سال آینده داروهایی تولید کنند که با خاصیت جایگزینی سیستم گوارشی، حتی با خوردن اندکی غذا حس سیری را به چاق‌ها خواهد داد.

پیامد های منفی قرص های لاغري

متخصصان تغذیه با جدیت تأکید می‌کنند که هیچ داروی لاغری اعم از داروهایی با ریشه شیمیایی یا گیاهی نمی‌تواند سوخت مواد انرژی‌زا را در بدن بالا ببرد و این داروها به عنوان یک شیوه کاهش وزن توصیه نمی‌شوند.

برایان بزرگمهر، مسوول کمیته آموزش همگانی انجمن تغذیه ایران درباره نحوه عملکرد این داروها در بدن می‌گوید: بعضی از داروها ادرار را زیاد می‌کنند و بر این اساس باعث کاهش آب مورد نیاز بدن و در ظاهر، کاهش وزن می‌شوند. در حالی که لاغری به معنای سوخت چربی در بدن است و نه از دست رفتن آب بدن.

از سوی دیگر این داروها منجر به از دست رفتن الکترولیت‌های همراه آب بدن نیز می‌شوند. به بیان دیگر با از دست رفتن سدیم، پتاسیم و کلر، تعادل الکترولیتی بدن به هم می‌ریزد که از عوارض آن می‌تواند سرگیجه، تهوع و حتی اختلالات قلبی - عروقی باشد.

این مشاور تغذیه و رژیم درمانی اضافه می‌کند: دسته‌ای دیگر از این داروها ملین هستند و با ازدیاد حرکات طولی روده، منجر به دفع بیشتر مواد غذایی می‌شوند. این روند منجر به ایجاد اختلالاتی در جذب غذاها در بدن شده و مانع رسیدن مواد مغذی لازم و ضروری به بدن می‌شوند و به نوعی سوءتغذیه ایجاد می‌کنند.

وی می‌افزاید: مصرف این داروها، عوارض مختلفی را به همراه دارد که کمترین آن، ریزش شدید مو در شخص مصرف‌کننده است.

دسته‌ای دیگر از این داروها با چربی ترکیب می‌شوند و دفع چربی را از بدن افزایش می‌دهند که با افزایش دفع چربی، مواد محلول در چربی همچون ویتامین‌ها و مواد معدنی نیز از بدن دفع می‌شوند.

در عین حال مصرف داروهای لاغری هورمونی هم که سوخت مواد انرژی را افزایش می‌دهند، به علت ایجاد اختلال در تعادل هورمونی بدن، به هیچ وجه توصیه نمی‌شود. در ارتباط با داروهای کاهش‌دهنده اشتها نیز به علت ایجاد سوءتغذیه در مصرف‌کننده، متخصصان تغذیه نظر مثبتی ندارند.

از سرگیجه و تهوع تا بروز بیماری‌های قلبی

بسیاری از متخصصان تأکید می‌کنند که داروهای لاغری بر سیستم عصبی مرکزی فرد تأثیر می‌گذارد و با بیماری‌هایی نظیر تپش قلب،

افزایش فشار خون، اختلال در سیستم تنفسی و حتی ایست قلبی همراه خواهد بود.

بر این اساس می‌توان گفت تقریباً تمامی داروهایی که تحت عنوان داروی ضد چاقی در اختیار مردم قرار می‌گیرد، دارای عوارض منفی هستند. از عوارض مصرف داروهای لاغری می‌تواند افزایش ضربان قلب، افزایش فشارخون، تعریق زیاد، یبوست، کم خوابی، تشنگی زیاد، سرگیجه، سردرد، اضطراب و خشکی دهان باشد.

البته بزرگمهر مصرف این داروها را در يك مورد تایید می‌کند و می‌افزاید: ما داروهای لاغری آن هم نوع خاصی از آنها (به عنوان مثال کارمتین) را در مواردی که شخص می‌خواهد تحت عمل جراحی قرار بگیرد و بالا بودن وزنش برایش خطرناک است، جهت کاهش وزن توصیه می‌کنیم حتی ما داروی متفورمین را که داروی خاص افراد دیابتی است و این روزها توسط بسیاری از افراد جهت کاهش وزن استفاده می‌شود، به هیچ وجه تایید نمی‌کنیم. کما این‌که رئیس انجمن دیابت هم تاکید کرده است که مصرف خودسرانه این دارو در افراد چاقی که قند خون آنها بالا نیست، ممکن است منجر به افت قندخون و حتی بیهوشی و کما شود.

کسی داروهای لاغری را تایید می‌کند؟

مضرات نامطلوب داروهای لاغری برای کاهش وزن خیلی بیشتر از مزایای این داروهاست، بر این اساس متخصصان تغذیه استفاده از آنها را به هیچ وجه توصیه نمی‌کنند.

بزرگمهر با اشاره به این‌که چاقی به غیر از ریشه‌های هورمونی به دلایلی چون پرخوری و بدخوری، کم‌تحركی و زمینه‌های ارثی باز می‌گردد، تاکید می‌کند: هیچ شیوه تایید شده، موثر و ماندگاری برای کاهش وزن، به جز کاهش کالری دریافتی، از طریق يك رژیم غذایی درست تحت نظر متخصص تغذیه و افزایش سوخت مواد انرژی‌زا در بدن از طریق داشتن تحرك جسمی و ورزش منظم وجود ندارد.

کسانی که چاقی‌شان وابسته به اختلالات هورمونی است، برای لاغری باید تحت نظر يك متخصص تغذیه قرار بگیرند. آنهایی هم که زمینه ارثی چاقی دارند باید خیلی بیشتر مراقب اضافه وزن خود باشند.

فراموش نکنید که در بسیاری از افراد، عوارض جانبی مصرف داروهای لاغری بروز می‌کند و گاهی این عوارض آنقدر شدید هستند که می‌توان نتیجه گرفت دارو به جای این‌که بیماری چاقی را درمان کند، بیماری دیگری را هم به وجود آورده است. پس برای کاهش وزن ماندگار و همراه با سلامتی، اولین و آخرین گزینه مطلوب، يك رژیم غذایی مناسب و فعالیت بدنی منظم خواهد بود.

پونه شیرازی
گروه سلامت