



چرا یکسال پس از رژیم گرفتن، دوباره چاق می‌شویم؟

نتایج یک آزمایش جدید و جالب نشان داده است بیش از 80 درصد از افراد چاقی که رژیم می‌گیرند، یکسال پس از اولین نوبتی که وزنشان کاسته می‌شود، در ادامه این روند ناکام مانده و دوباره شروع به چاق شدن می‌کنند.

نتایج یک آزمایش جدید و جالب نشان داده است بیش از 80 درصد از افراد چاقی که رژیم می‌گیرند، یکسال پس از اولین نوبتی که وزنشان کاسته می‌شود، در ادامه این روند ناکام مانده و دوباره شروع به چاق شدن می‌کنند.

در این آزمایشات معلوم شده است که علت این ناکامی و چاقی مجدد، تغییرات هورمونی است. در این بررسی‌ها 50 فرد بالغ چاق و یا دارای اضافه وزن شرکت داشتند که شاخص توده بدنی آنها بین 27 تا 40 برآورد شده و میانگین وزن آنها 95 کیلوگرم بوده است.

این افراد در یک برنامه کاهش وزن 10 هفته‌ای شرکت کردند و رژیم غذایی حاوی انرژی خیلی پایین داشتند. به گزارش شبکه خبری ای‌بی‌سی، سطح هورمون‌های تنظیم کننده اشتها در مراحل مختلف این برنامه از آغاز تا پایان آن، اندازه‌گیری شد.

نتایج این بررسی‌ها مشخص کرد: پس از آغاز رژیم لاغری و حدود 13 کیلوگرم کاهش وزن، سطح هورمون‌ها در بدن شرکت کنندگان تحت تاثیر گرسنگی، دستخوش تغییر می‌شود و به شیوه‌ای این اتفاق می‌افتد که در واقع اشتهای افراد را افزایش می‌دهد.

این تغییرات حداقل یک سال ادامه یافت و شرکت کنندگان با وجود ادامه دادن رژیم لاغری در طول این دوره یکساله، دوباره 5 کیلوگرم افزایش وزن پیدا کردند.

پروفسور جوزف پرویتو از دانشگاه استرالیایی ملبورن و مرکز سلامت اوستین در این باره تاکید کرد: این آزمایشات نقش مهم هورمون‌ها را در تنظیم وزن بدن نشان می‌دهد و در نهایت مشخص می‌کند که این هورمون‌ها باعث می‌شوند، تغییرات در رفتار و رژیم غذایی افراد در بلندمدت بی‌تاثیر باشند.