

## لاغری همیشه مصونیت نیست



آیا فقط افراد دچار اضافه وزن مبتلا به عوارضی مثل زیادی چربی خون و دیابت نوع 2 و دیگر مشکلات متابولیک مشابه می‌شوند؟ چرا برخی افراد با وجود پرخوری و کم‌تحرکی چاق نمی‌شوند و برخی دیگر با اندکی زیاد شدن خوراک، دچار اضافه وزن می‌شوند؟

جام جم آنلاین: آیا فقط افراد دچار اضافه وزن مبتلا به عوارضی مثل زیادی چربی خون و دیابت نوع 2 و دیگر مشکلات متابولیک مشابه می‌شوند؟ چرا برخی افراد با وجود پرخوری و کم‌تحرکی چاق نمی‌شوند و برخی دیگر با اندکی زیاد شدن خوراک، دچار اضافه وزن می‌شوند؟

برای ایجاد تعادل متابولیسم در بدن، روندی وجود دارد که مواد مغذی خورده شده که مازاد بر نیازهای سلول‌های بدن باشد، به ذخایر انرژی تبدیل می‌شود تا در زمان بی‌غذایی آزاد شده و به مصرف برسد.

این مازاد چه به صورت قندها و چه به صورت پروتئین یا چربی باشد، عموماً به صورت تری‌گلیسیرید درآمده و در بافت مخصوصی به نام چربی ذخیره می‌شود.

ظرفیت بافت‌های چربی که توان ذخیره تری‌گلیسیرید را دارد، در هر فردی با دیگری تفاوت دارد. هر انسانی بسته به ژنتیک و تغذیه‌ای که در دوران جنینی و کودکی داشته است، به میزان مشخصی می‌تواند چربی ذخیره کند و چاق شود. به این ترتیب اگر فردی به دلایل گفته شده ظرفیت ذخیره‌سازی چربی را نداشته باشد، با وجود مصرف غذای زیادی چاق نمی‌شود.

اگرچه افراد لاغر به صرف کم‌وزن بودن و نداشتن بافت‌های چربی از بسیاری مشکلات مثل آرتروز، سنگینی بدن، بد فرم بودن و افزایش خطر برخی سرطان‌ها دور می‌شوند، ولی این، همه ماجرا نیست.

همان‌گونه که گفته شد وقتی مصرف غذا بیش از نیاز سلول‌هاست، مازاد آن باید ذخیره شود. اکنون فرض کنیم فردی که استعداد چاقی ندارد، پرخوری می‌کند.

چه اتفاقی می‌افتد؟ چون بدن این فرد توان ذخیره‌سازی تری‌گلیسیرید در بافت چربی را ندارد، این ماده در داخل سلول‌های عضلانی، سلول‌های جدار عروق، سلول‌های کبدی، سلول‌های سازنده انسولین و دیگر سلول‌ها رسوب می‌شود و این رسوب نایجا، باعث آسیب‌های شدیدی به سلول‌ها از جمله مقاومت به انسولین، به هم خوردن فعالیت طبیعی رگ‌ها و استعداد فشار خون خواهد شد. همین اتفاق در فرد دارای ظرفیت چاقی زمانی می‌افتد که او آنقدر پرخوری می‌کند که همه ظرفیتش پر می‌شود.

اگر بخواهیم مطلب را طور دیگری توضیح دهیم، این است که یک فرد بدون استعداد چاقی، وقتی 2 کیلوگرم اضافه وزن دارد، روند آسیب سلولی در او شروع می‌شود و در فرد دیگری که به صورت انرژی چاق است حتی با 10 کیلوگرم اضافه وزن هنوز روند آسیب شروع نشده است.

نکته آخر این است که به هم خوردن تعادل بین مصرف غذا و فعالیت بدنی، باعث ایجاد مازاد انرژی است. به این ترتیب فردی که هر روز چند ساعت فعالیت بدنی دارد، اگر بیش از کالری مصرفی غذا بخورد، باز مازاد انرژی خواهد داشت (و بسته به استعدادش، چاق می‌شود) و فرد دیگری که در هفته حتی یک ساعت ورزش نمی‌کند ممکن است با خوراک کم هم دچار مازاد انرژی شود.

موضوع مهم این است که اگر فردی به دلیل ورزش و اجتناب از پرخوری تناسب وزن داشت از بسیاری بیماری‌ها مصون می‌ماند، ولی فرد لاغری که صرفاً به دلیل وراثت چاق نمی‌شود و با احساس مصونیت پرخوری می‌کند چه بسا بیشتر از یک فرد چاق در معرض بیماری‌های متابولیک مثل فشار خون و زیادی چربی خون است.

دکتر رضا کریمی - متخصص بیماری‌های داخلی