

تأثیر استرس در بروز چاقی

افزایش میزان استرس موجب اضافه وزن و چاقی می شود...



افزایش میزان استرس موجب اضافه وزن و چاقی می شود. بررسی پژوهشگران دانشگاه ایالتی آیووا نشان می دهد: افزایش میزان استرس و تنش های روحی در نوجوانان با اضافه وزن و چاقی آنان ارتباط مستقیم دارد. محققان با بررسی 6 ساله 1011 نوجوان 10 تا 15 ساله و خانواده آنان ، میزان قد و وزن و ارتباط آن را با استرس های روحی روانی وارد بر آنان ارزیابی کردند. این پژوهش نشان می دهد، نوجوانانی که در برابر 4 عامل استرس زا قرار داشته اند، به میزان 2/ 56 درصد بیش از دیگران به چاقی یا اضافه وزن دچار می شوند. از آنجا که نوجوانی سن پرخطر برای اختلالات روانپزشکی است ، کارشناسان ایجاد تمهیدات ویژه برای کاهش استرس های وارد بر نوجوانان را در کاهش این گونه اختلالات و عوارض ناشی از آن ها بسیار موثر می دانند.