

اگر به چاقی فکر کنید، چاق می شوید!

متخصصان تغذیه و سلامت عمومی تاکید کردند نوجوانانی که وزن طبیعی دارند اما خود را چاق تصور می کنند در سنین بالاتر بیشتر با خطر ابتلا به چاقی و اضافه وزن مواجه می شوند.



سلامت نیوز : متخصصان تغذیه و سلامت عمومی تاکید کردند نوجوانانی که وزن طبیعی دارند اما خود را چاق تصور می کنند در سنین بالاتر بیشتر با خطر ابتلا به چاقی و اضافه وزن مواجه می شوند.

متخصصان نروژی در يك مطالعه جديد دریافتند: نوجوانانی که با وجود داشتن وزن طبیعی خود را چاق می پندارند بیشتر مستعد افزایش وزن در دوران بزرگسالی هستند. يك توجیه رای این رابطه تشدید استرس روانی ناشی از افزایش چربی و سایز دور کمر است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا ؛ این متخصصان متذکر شدند که استرس روانی مربوط به داشتن تناسب اندام همراه با تصور چاق بودن در نهایت منجر به افزایش وزن بدن می شود. متخصصان نروژی هم چنین یادآور شدند: يك توجیه دیگر برای رابطه فوق این است که جوانانی که توهّم چاق بودن دارند اغلب عادات تغذیه ای خود را تغییر می دهند و نظم وعده های غذایی خود را به هم می زنند برای مثال از خوردن صبحانه امتناع می کنند تا لاغر شوند اما برعکس این اقدام باعث چاقی آنها می شود.

بیشتر: ...سلامت نیوز: سرویس خبری: سلامت: اگر به چاقی فکر کنید، چاق می شوید!:::