

## مهمترین علل پنهان چاقی

اگر غذایان زیاد است و تحرکتان کم، نباید از چاق شدن تان تعجب کنید. اما اگر غذای چندانی نمی‌خورید و تحرکتان هم چندان کم نیست، حق دارید اگر از افزایش وزن تان یکه بخورید...



سلامت نیوز: اگر غذایان زیاد است و تحرکتان کم، نباید از چاق شدن تان تعجب کنید. اما اگر غذای چندانی نمی‌خورید و تحرکتان هم چندان کم نیست، حق دارید اگر از افزایش وزن تان یکه بخورید...

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین ها؛ پزشکان می‌گویند به‌جز تغذیه، توارث و تحرک، علل دیگری نیز می‌توانند در افزایش وزن ما نقش داشته باشند. در این مطلب نگاهی انداخته‌ایم به برخی از مهم‌ترین علل پنهان چاقی.

### 1. کم‌خوابی

اگر تا دیر وقت بیدار بمانید، احتمال بیشتری وجود دارد که آخر شب به غذا خوردن روی بیاورید و به این ترتیب میزان کالری دریافتی تان افزایش می‌یابد. از طرفی تغییرات در میزان هورمون‌ها در این وضعیت باعث افزایش احساس گرسنگی و اشتها می‌شود و دیرتر احساس سیری خواهید کرد.

### 2. یائسگی

بیشتر زنان نزدیک به زمان یائسگی مقداری وزن اضافه می‌کنند، اما احتمالاً کاهش هورمون‌های جنسی علت این افزایش وزن نیست بلکه با بالا رفتن سن، سوخت‌وساز در بدن کند می‌شود و کالری کمتری می‌سوزد. از طرفی تغییرات در شیوه زندگی (مانند تحرک کمتر) نیز ممکن است در این افزایش وزن دخیل باشد اما جایی که در آن چربی در بدن تجمع پیدا می‌کند، ممکن است به یائسگی مربوط باشد. در یائسگی، چربی بیشتر اطراف کمر جمع می‌شود، نه در ران‌ها و لگن.

### 3. تخمدان پلی‌کیستیک

نشانه‌های تخمدان پلی‌کیستیک یک مشکل هورمونی رایج در زنان در سنین باروری است. در بیشتر زنان دچار این نشانه‌ها، کیست‌های کوچک بسیار در تخمدان‌ها رشد می‌کند. این عارضه باعث از بین رفتن تعادل هورمونی می‌شود و بر چرخه قاعدگی تاثیر می‌گذارد و ممکن است پرمویی و آکنه ایجاد کند. خانم‌های دچار این عارضه نسبت به انسولین مقاوم هستند که باعث افزایش وزن می‌شود و چربی اضافی در شکم آنها تجمع پیدا می‌کند. چاقی شکمی مبتلایان را در معرض خطر ابتلا به بیماری قلبی قرار می‌دهد.

### 4. ترک سیگار

افرادی که سیگار را ترک می‌کنند به‌طور میانگین کمتر از 4/5 کیلوگرم وزن اضافه می‌کنند زیرا با حذف نیکوتین؟ اتفاق می‌افتد:

- فرد احساس گرسنگی بیشتری می‌کند و غذای بیشتری می‌خورد که این احساس گرسنگی ممکن است پس از چند هفته برطرف شود.

- بدون اینکه میزان کالری دریافتی کم شده باشد، سوخت‌وساز کند می‌شود.

- غذاها برای فرد خوشمزه‌تر به‌نظر می‌رسد که ممکن است به پرخوری بینجامد.

- فرد به خوردن غذاهای حاضری پرچربی و پرچند روی می‌آورد.

## 5. کم‌کاری تیروئید

اگر تیروئید (غده پروانه‌ای شکلی که جلوی گردن قرار دارد)، به اندازه کافی هورمون تیروئیدی تولید نکند، احتمالاً احساس خستگی، ضعف و سرما خواهید کرد و اضافه وزن پیدا می‌کنید. اگر هورمون تیروئید کافی نباشد، سوخت‌وساز در بدن کند می‌شود و احتمال بالا رفتن وزن افزایش پیدا می‌کند. حتی اگر کارکرد تیروئید در حد پایینی دامنه طبیعی باشد، ممکن است افزایش وزن به وجود آید. معمولاً درمان کم‌کاری تیروئید باعث از بین رفتن این اضافه وزن خواهد شد.

## 6. داروهای کورتونی

داروهای ضدالتهابی استروئیدی (داروهای کورتونی) مانند پردنیزولون به دلیل اثرشان در افزایش وزن مشهور هستند. تجمع مایع در بدن و افزایش اشتها دلایل اصلی افزایش وزن با مصرف این داروهاست، اما این عارضه جانبی آنها به دوز دارو و مدت زمان مصرف بستگی دارد. در برخی مصرف‌کنندگان داروهای استروئیدی به‌طور گذرا چربی‌های بدن جابجا و در مناطقی مانند صورت، پشت گردن و شکم جمع می‌شود.

## 7. قرص‌های ضدبارداری

برخلاف عقیده رایج، قرص‌های ضدبارداری ترکیبی (استروژن و پروژسترون) باعث افزایش وزن در درازمدت نمی‌شوند. گاهی برخی از زنانی که قرص‌های ترکیبی مصرف می‌کنند، مقداری اضافه وزن پیدا می‌کنند اما این افزایش وزن به تجمع مایع در بدن مربوط می‌شود و معمولاً کوتاه‌مدت است. اگر هنوز هم در این‌باره نگران هستید، با پزشکتان مشورت کنید.

## 8. کوشینگ

افزایش وزن، علامت شایع نشانگان کوشینگ است. نشانگان کوشینگ گاهی به دلیل مصرف داروهای استروئیدی برای بیماری‌هایی مانند آسم، آرتریت یا لوپوس بروز می‌کند. همچنین این نشانگان ممکن است در نتیجه تولید بیش از حد هورمون کورتیزول به‌وسیله غده فوق‌کلیه یا به توموری مربوط باشد که این هورمون را می‌سازد. تجمع چربی به این دلیل بیش از همه در صورت، گردن، بخش بالای پشت و دور کمر خواهد بود.

## 9. بعضی داروهای اعصاب

یک عارضه جانبی برخی از داروهای ضدافسردگی، افزایش وزن است، بنابراین اگر فکر می‌کنید داروی ضدافسردگی‌تان باعث چاقی‌تان شده، با پزشک درباره تغییر برنامه درمانی مشورت کنید اما هرگز خودسرانه داروهایتان را تغییر ندهید. برخی افراد هم پس از مدتی مصرف داروی ضدافسردگی، به علت اینکه حالشان بهتر و اشتهایشان بیشتر می‌شود، وزن اضافه می‌کنند. خود افسردگی نیز ممکن است باعث تغییرات وزن شود.

از میان داروهای اعصاب و روان، برخی داروهای دیگر نیز افزایش وزن را به دنبال دارند؛ مثلاً داروهای ضدروان‌پریشی که برای درمان اسکیزوفرنی و اختلال‌های دوقطبی به‌کار می‌روند و همین‌طور داروهای ضد میگرن، ضد تشنج، ضد فشارخون و ضد دیابت.

## 10. استرس

در زمان استرس میزان ترشح کورتیزول یا  $171\beta$  هورمون استرس  $\&$  در بدن افزایش می‌یابد و اشتها را زیاد می‌کند. علاوه بر این ممکن است برای تسکین خودتان هنگام استرس به خوردن غذاهای پرکالری روی بیاورید. ترکیب این دو عامل زمینه را برای افزایش وزن فراهم می‌کند.

## پنج قاعده دارویی

اگر مصرف داروی خاصی باعث افزایش وزنتان شده است، به قواعد زیر توجه داشته باشید:

قاعده اول: بدون مشاوره با پزشک مصرف هیچ دارویی را قطع نکنید زیرا این دارو ممکن است برای حفظ سلامت ضروری باشد.

قاعده دوم: خودتان را با دیگر افرادی که همین دارو را مصرف می‌کنند، مقایسه نکنید. عوارض جانبی یک دارو در همه افراد به یک شکل ظهور نمی‌کند. اگر دارویی باعث افزایش وزن در فردی شده باشد، لزوماً این اثر را در شما ندارد. با پزشکتان در این باره مشورت کنید.

قاعده سوم: اگر افزایش وزن شما ناشی از تجمع مایع در بدن بود، نگران نباشید زیرا این افزایش وزن دائمی نیست. هنگامی که مصرف دارو را به پایان برسانید یا بیماری‌تان کنترل شود، پف‌کردگی ناشی از تجمع مایع فروکش می‌کند. در طول این مدت از یک رژیم غذایی کم‌نمک پیروی کنید.

قاعده چهارم: با پزشک درباره داروی دیگری که به عنوان جایگزین می‌توانید مصرف کنید، مشورت کنید. در بسیاری از موارد پزشکتان می‌تواند داروی دیگری را برای شما تجویز کند که این عارضه جانبی را نداشته باشد.

قاعده پنجم: اگر افزایش وزنتان ناشی از کاهش میزان سوخت‌وساز در بدن به علت یک بیماری یا مصرف داروست، باید سعی کنید با ورزش سرعت سوخت‌وساز را بالا ببرید.