

## 5 نکته شگفت‌انگیز درباره چاقی

امروزه شواهدی در دست است که نشان می‌دهد ژن‌ها، اختلالات هورمونی و حتی ویروس‌ها نقش مهمی در چاقی ایفا می‌کنند.



سلامت نیوز : امروزه شواهدی در دست است که نشان می‌دهد ژن‌ها، اختلالات هورمونی و حتی ویروس‌ها نقش مهمی در چاقی ایفا می‌کنند. برخلاف انتظار، غذا خوردن به مقدار کم و فعالیت زیاد تاثیر چندانی بر کاهش وزن ندارد. بسیاری تصور می‌کنند اگر فردی چاق است پس به طور حتم زیاد می‌خورد و کم فعالیت می‌کند و بدون شك فرد تنبلی است، اما در بیشتر اوقات ماجرا چیز دیگری است.

### چاقی ژنتیکی است

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام جم ؛ دانشمندان برای اولین بار، این ژن را در موش‌های چاق شناسایی و آن را [FTO](#) نامگذاری کردند. سال‌ها بعد زمانی که دانشمندان ژنوم‌های انسان را برای یافتن نشانه‌هایی که آسیب‌پذیری در برابر دیابت نوع دوم را افزایش می‌دهند بررسی می‌کردند، دوباره با ژن تپلی - که اکنون ژن [FTO](#) نامیده می‌شود - روبه‌رو شدند. مشخص شد در افرادی که دارای دو ژن [FTO](#) هستند نسبت به افراد فاقد این ژن، احتمال ابتلا به دیابت 40 درصد و چاقی 60 درصد بیشتر است. افرادی که تنها دارای یک ژن [FTO](#) هستند نیز دارای اضافه‌وزن هستند.

دانشمندان تصور می‌کنند ژن‌های چاقی زیادی در بدن وجود دارد. یکی از آنها می‌گوید: [FTO](#)؛ ممکن است صد ژن چاقی وجود داشته باشد که هرکدام یک تا دو کیلوگرم به وزن بدن اضافه می‌کنند. زمانی که باید چربی بیشتری بسوزانیم، تفاوت کاملاً آشکار می‌شود. 16 درصد انسان‌ها دارای دو ژن چاقی و 50 درصد دارای یک ژن هستند. دانشمندان تصور می‌کنند سایر ژن‌های چاقی در مقایسه با [FTO](#) تاثیر کمتری دارند. خبر خوب این که با داشتن استعداد ژنتیکی برای چاق شدن، دنیا به آخر نرسیده است، هنوز هم می‌توان با ورزش منظم، خطر را کاهش داد.

می‌توانید سوخت و ساز بدن را تغییر دهید

دانشمندان با بررسی دوقلوها (یکی چاق و دیگری لاغر) به این نتیجه رسیدند که سلول‌های چربی در فرد چاق دچار نوعی تغییر در سوخت و ساز می‌شوند که سوزاندن چربی را بسیار سخت می‌کند. اضافه‌شدن تنها پنج کیلوگرم به وزن بدن می‌تواند باعث کندی در سوخت‌وساز و ایجاد یک چرخه باطل در بدن شود، یعنی هرچه‌قدر چربی بیشتری در بدن ذخیره شود به همان میزان سوزاندن آن مشکل‌تر می‌شود. پس راه‌حل چیست؟ قطعاً ورزش کردن و فعالیت بدنی. چند کودک چاق را می‌شناختید که اکنون به افرادی متناسب و خوش‌اندام تبدیل شده‌اند، آن هم تنها با ورزش کردن منظم؟

سرنوشت ما در زمان بارداری رقم می‌خورد

سیگارکشیدن در دوران بارداری باعث تولد نوزاد نارس و مصرف الکل باعث آسیب‌رسیدن به مغز نوزاد می‌شود، بنابراین تغذیه نامناسب نیز می‌تواند تاثیرات منفی داشته باشد. بسیاری از دانشمندان معتقدند مصرف شیرینی زیاد و غذاهای چرب می‌تواند بر نوزاد (حتی قبل از تولد) تاثیر منفی بگذارد. مطالعات نشان داده است میزان اسیدهای چرب و گلوکز در رحم زنان چاق بیشتر از زنان با وزن طبیعی است. این مولکول‌ها، پروتئین‌هایی را آزاد می‌کنند که به سیستم کنترل اشتها و سوخت و ساز در مغز در حال رشد نوزادان آسیب می‌رساند.

برخلاف انتظار، غذا خوردن به مقدار کم و فعالیت زیاد تاثیر چندانی بر کاهش وزن ندارد

در مطالعه روی زنانی که عمل جراحی بای‌پس معده انجام دادند، کودکانی که قبل از این عمل به دنیا آمده بودند با کودکان متولدشده پس از عمل مورد مقایسه قرار گرفتند. همان‌طور که انتظار می‌رفت وزن مادران پس از عمل کم شده بود، اما امکان چاقی در

کودکان متولدشده پس از عمل نیز به نصف کاهش پیدا کرده بود. از آنجا که کودکان يك خانواده دارای ساختار ژنتیکی مشابه هستند، از نظر دانشمندان تفاوت‌های وزنی در کودکان يك خانواده با تغییرات رخ داده در محیط رحم مرتبط است.

شیرینی واقعا اعتیادآور است

با وجود این که غذا مانند مواد مخدر یا الکل اعتیادآور نیست، اما در سال‌های اخیر دانشمندان تشابهات عجیبی را بین این دو کشف کرده‌اند. در مطالعه‌ای که تصاویر غذاهای شیرین مورد علاقه شرکت‌کنندگان به آنها نشان داده شد همان بخش‌هایی از مغز تحریک شد که در افراد معتاد نسبت به مواد مخدر یا الکل واکنش نشان می‌دهند. پژوهشگران می‌گویند: ممکن است دوپامین (هورمون انگیزه و خوشی) عامل این موضوع باشد. اگر افراد چاق گیرنده‌های دوپامین کمتری داشته باشند، باید بیشتر غذا بخورند تا بتوانند با انگیزه و خوش باشند.

عفونت گوش می‌تواند به حس چشایی آسیب برساند

سال‌ها این سوال مطرح بود چرا افرادی که حس چشایی ضعیف‌تری دارند معمولا چاق هستند. این فرضیه مطرح شده است که امکان دارد عفونت‌های گوش که باعث آسیب‌دیدن عصب چشایی - که از گوش میانی می‌گذرد - می‌شود، همان حلقه گمشده باشد. پس از انجام آزمایش‌های متعدد مشخص شد امکان چاقی در افراد بالای 35 سالی که چند مورد عفونت گوش داشته‌اند، دو برابر بیشتر است. افرادی که قبلا عفونت گوش داشته‌اند به غذاهای چرب و شیرینی بیشتر علاقه دارند. زیرا به دلیل آسیب‌دیدن عصب چشایی باید مقدار بیشتری چربی یا قند مصرف کنند تا مزه آنها را حس کنند.

پیشگیری از عفونت‌های گوش در کودکی همانند پیشگیری از عامل آنها یعنی سرماخوردگی سخت است. اگر فرد بالغی - که دچار اضافه‌وزن است - در دوران کودکی به عفونت حاد گوش مبتلا شده است باید حتما به مزه و ساختار غذای خود توجه ویژه داشته باشد؛ برای مثال استفاده از میوه به جای شیرینی یا روغن زیتون به جای کره می‌تواند منجر به تغذیه بهتر و کاهش وزن شود.