

چاقی و یک دنیا مشکل



همه می دانیم که کم کردن وزن برای بدن مفید است اما چه قدر؟ کافی است ۳ تا ۵ کیلوگرم کم کنید تا تاثیر آن را بر سلامت خود ببینید. به بیان دیگر کاهش ۱۰ درصد وزن کل بدن وضعیت جسمی شما را بهبود می بخشد.

سلامت نیوز : همه می دانیم که کم کردن وزن برای بدن مفید است اما چه قدر؟ کافی است ۳ تا ۵ کیلوگرم کم کنید تا تاثیر آن را بر سلامت خود ببینید. به بیان دیگر کاهش ۱۰ درصد وزن کل بدن وضعیت جسمی شما را بهبود می بخشد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خراسان ؛ در ادامه مطلب به بخشی از تاثیرات مثبت کاهش وزن اشاره می کنیم.

تنفس راحت: تنفس کشیدن پس از کاهش وزن آسان تر می شود. کاهش وزن التهاب ریه را کاهش می دهد و مکانیزم تنفس کشیدن را بهبود می بخشد.

افزایش کیفیت خواب: مشکل خطرناک آپنه خواب به علت چاقی مفرط شایع شده است در واقع بالا بودن وزن، روی کیفیت خواب تاثیر می گذارد. هرچه خواب سبک تر باشد، بهتر استراحت می کنید و میزان قند خون راحت تر کنترل می شود و خطر بروز حمله قلبی نیز کاهش می یابد.

کاهش کلسترول: با کم کردن ۵ تا ۱۰ کیلوگرم از وزن خود به طور چشم گیری میزان کلسترول خونتان کاهش پیدا می کند و در نتیجه خطر حمله قلبی و سکته نیز پایین می آید.

کاهش درد: با پایین آمدن وزن، احساس درد شما کمتر خواهد شد. چربی اضافه دور شکم بدن را به سمت جلو می کشد و به عضله کمر فشار وارد می کند.

بهبود افسردگی: چاقی مفرط با بروز افسردگی ارتباط دارد. افسردگی، خوردن بیش از حد و مصرف دارو اضافه وزن ایجاد می کند. بهترین راه حل، ورزش کردن است که علاوه بر پایین آوردن وزن مواد شیمیایی بهبود دهنده خلق و خو را نیز افزایش می دهد.

عملکرد بهتر مثانه: وزن اضافه روی معده فشار وارد می کند و باعث بی اختیاری ادرار می شود. کاهش وزن در رفع این مشکل موثر است.

پیشگیری از دیابت: محققان در مطالعات خود پی برده اند که کاهش وزن در سوخت گلوکز تاثیر چشمگیری دارد. آن ها معتقدند که آب شدن چربی ویسرال (Visceral) اطراف اعضای بدن در بهبودی قند خون نقش دارد.

سلامت زانو: با هر گامی که برمی دارید به اندازه ۳ برابر وزن بدن روی زانو فشار وارد می شود. این فشار هنگام دو ۵ برابر و هنگام پرش ۷ برابر می شود. حتی کمی اضافه وزن می تواند فشار زیادی روی زانو ایجاد کند.

باروری: چاقی مفرط، عامل خطر ناباروری محسوب می شود. چربی دور شکم باعث اختلال هورمون های جنسی می شود و احتمال قاعدگی نامنظم، مشکل تخمک گذاری، خطر سقط و کاهش در موفقیت لقاح مصنوعی را بیشتر می کند. مردان چاق نسبت به مردان سالم تعداد اسپرم کمتری دارند. در زنان کاهش وزن مناسب، اختلالات قاعدگی را تا ۸۰ درصد بهبود می بخشد و احتمال باروری را ۲۹ درصد افزایش می دهد.

حاملگی: کاهش وزن حتی به مقدار کم خطر ناراحتی مانند پره اکلامپسی را کاهش می دهد. داشتن اضافه وزن با مشکلات بارداری شامل نقص جنین ارتباط دارد. کاهش وزن هنگام دوران بارداری توصیه نمی شود بنابراین به فکر کم کردن وزن خود قبل از بارداری باشید.

شیردهی: تولید شیر در مادرانی که دچار اضافه وزن هستند با تاخیر همراه است. علت آن هم مشکلات بدن در سوخت و ساز قند است. این موضوع کمی نگران کننده است زیرا اگر تا روز سوم قادر به تولید شیر نباشید، به طور کلی شیردادن را کنار خواهید گذاشت.

کاهش سردرد در نوجوانان: اضافه وزن با بروز سردردهای مکرر در نوجوانان ارتباط داده شده است. در واقع، ادله زیادی نشان می دهد که وزن روی سلامت و کارایی مغز تاثیر زیادی می گذارد.

کف پا: کودکانی که اضافه وزن دارند، معمولا کف پایشان صاف است زیرا وزن اضافه روی کف پا فشار وارد می آورد، در نتیجه کف پا صاف می شود.

کاهش فشار خون: کاهش وزن به طور چشمگیری فشار خون را کاهش می دهد. در نتیجه خطر حمله قلبی و سکته پایین می آید. وزن اضافه مانع عملکرد رگ ها می شود این چربی های اضافه مانع از انقباض و گشاد شدن درست رگ ها می شود.

قلب: بعضی افراد تصور می کنند برای بهبود عملکرد قلب باید به میزان زیادی وزن کم کرد. در حالی که کاهش حتی چند کیلوگرم هم باعث بهبود عملکرد قلب می شود.

پیشگیری از سرطان: اضافه وزن و چاقی، نداشتن رژیم غذایی سالم و انجام ندادن فعالیت جسمی علت بروز یک سوم تمامی سرطان ها است.