



چرا 95 درصد مردم پس از رژیم لاغری دوباره چاق می‌شوند؟

تنها 5 درصد انسان‌ها می‌توانند پس از رژیم غذایی لاغری، وزن خود را مدیریت کنند؛ زیرا افراد چاق حتی بعد از کاهش وزن هم، برای آن که احساس سیری کنند باید بیشتر غذا بخورند.

تنها 5 درصد انسان‌ها می‌توانند پس از رژیم غذایی لاغری، وزن خود را مدیریت کنند؛ زیرا افراد چاق حتی بعد از کاهش وزن هم، برای آن که احساس سیری کنند باید بیشتر غذا بخورند.

مجید جویا: پژوهشگران استرالیایی در تحقیقی که به تازگی در ژورنال بین‌المللی چاقی منتشر کرده‌اند، نشان داده‌اند که اگر در طولانی مدت، رژیم غذایی پرچرب و چاق کننده داشته باشید، اعصاب معده که پیام‌های سیری را به مغز می‌فرستند، برای همیشه از کار می‌افتند. این پژوهش همچنین نشان داده که رژیم‌های غذایی پرچرب نقش مخربی بر عملکرد لپتین دارند، هورمونی که حساسیت اعصاب معده را تغییر می‌دهد و مقدار بلعیدن غذا را کنترل می‌کند.

به گزارش دیلی تلگراف، آماندا پیچ؛ سرپرست این تحقیق از دانشگاه آدلاید؛ می‌گوید: #171؛وقتی این دو مکانیزم را در کنار هم قرار دهیم، به این معنی است که افراد چاق نیاز به خوردن بیشتری دارند تا احساس سیر و پر شدن معده را داشته باشند. امری که خود منجر به بازگشت چاقی حتی بعد از لاغر شدن آنها می‌شود. نباید انتظار داشته باشید به مجرد اینکه افراد به رژیم غذایی معمولی برگردند، پاسخ اعصاب معده نیز به حالت طبیعی خود برگردد. این یعنی برای این که به اندازه یک فرد سالم احساس سیری کنید، باید غذای بیشتری نسبت به او بخورید؛

در این پژوهش چند گروه از موش‌های آزمایشگاهی با رژیم‌های متفاوت غذایی تغذیه شدند. به یک دسته، رژیم غذایی کم کالری دارای 7 درصد چربی داده شده بود و به دسته دیگر رژیم‌های پرکالری شامل 60 درصد چربی. بعد از 12 هفته، رژیم غذایی موش‌های چاق به حالت طبیعی برگردانده شد. در ابتدا وزن آنها کم شد، اما پس از آن، این دسته از موش‌ها غذای خود را افزایش دادند؛ این تحقیق نشان داد که تنها بخشی از سیگنال‌های سیر شدن آنها به حالت طبیعی بازگشته است.

دانشمندان در تلاشند تا کشف کنند که چرا درصد بسیار کمی از افراد می‌توانند بعد از یک رژیم لاغری وزن خود را پایین نگه دارند و به همین دلیل، این نتایج برای افراد چاق؛ که سعی دارند وزن خود را کاهش دهند و یا مانع از بازگشت چاقی خود شوند؛ معانی بسیار مهمی دارد.

دکتر پیچ می‌گوید: #171؛ما می‌دانیم که در واقع تنها 5 درصد جمعیت بعد از اینکه رژیم لاغری می‌گیرند، می‌توانند باقی ماندن در وزن کاهش یافته خود را مدیریت کنند. آنها در واقع حدود دو سال یا کمی بیشتر می‌توانند در این وضعیت (کاهش وزن) بمانند. بنابراین ما فقط می‌خواهیم بدانیم. ببینیم که چرا چنین اتفاقی رخ می‌دهد؛