



کاهش وزن حتی به طور موقتی به قلب کمک می‌کند

یک بررسی جدید نشان می‌دهد که بزرگسالانی که وزن کم می‌کنند حتی اگر پس از مدتی دوباره وزن‌شان به حد قبلی بازگردد، ممکن است از لحاظ سلامت قلبی-عروقی در درازمدت سود ببرند.

یک بررسی جدید نشان می‌دهد که بزرگسالانی که وزن کم می‌کنند حتی اگر پس از مدتی دوباره وزن‌شان به حد قبلی بازگردد، ممکن است از لحاظ سلامت قلبی-عروقی در درازمدت سود ببرند.

به گزارش لایو ساینس پژوهشگران در این بررسی دریافتند که هر چه افراد بزرگسال مدت کمتری اضافه وزن داشته باشند با احتمال کمتری مشکلات قلبی-عروقی مانند فشار خون بالا و افزایش خطر دیابت در ادامه زندگی را تجربه می‌کنند.

نتایج همچنین نشان داد که از دست دادن مقدار قابل توجه وزن- برای مثال رسیدن از وضعیت چاقی به وضعیت اضافه وزن یا از وضعیت اضافه وزن به وزن طبیعی- در هر زمانی در دوران بزرگسالی- حتی اگر فرد دوباره وزن اضافه کند- خطر دچار شدن به مشکلات قلبی-عروقی در فرد کاهش پیدا می‌کند.

پژوهشگران در این بررسی ۱۲۷۳ مرد و زن بریتانیایی تا حداکثر ۶۴ سال پیگیری کردند. این داده‌ها از پیمایش ملی سلامت و رشد (NSHD) شورای پژوهش پزشکی بریتانیا به دست آمده است. پژوهشگران در نقاط متعدد در زندگی‌های این افراد از جمله دوران کودکی و سنین ۳۶، ۴۳، ۵۳ و ۶۰ تا ۶۴ آنان را از لحاظ وزن به سه رده دارای وزن طبیعی، دارای اضافه وزن یا چاق طبقه‌بندی کردند.

پژوهشگران در طول مدت این بررسی فشار خون این افراد را اندازه‌گیری می‌کردند، از آنان نمونه خون می‌گرفتند و درباره سیگار کشیدن‌شان سوال می‌کردند.

سرپرست این پژوهش، جان دین‌فیلد از یونیورسیتی کالج لندن در بریتانیا، می‌گوید: «بررسی ما از این لحاظ منحصر بفرد است که افراد را برای این مدت بسیار طولانی- بیش از ۶۰ سال- پیگیری کرده بود و در نتیجه امکان ارزیابی اثرات تغییرات خفیف در زندگی واقعی بر سلامت فرد فراهم می‌شود.»

او می‌گوید: «یافته‌های ما بیانگر آن است که کم کردن وزن در هر سنی می‌تواند به منافع بهداشتی قلبی-عروقی درازمدت منجر شود و از راهبرهای بهداشت عمومی و تغییرات سبک زندگی حمایت می‌کند که به افرادی که اضافه وزن دارند یا چاق هستند برای کاهش وزن در تمامی سنین یاری می‌رساند.»

با این حال سایر کارشناسان می‌گویند یافته‌های این بررسی اهمیت تاثیر حفظ وزن سالم- و نه کاهش وزن موقتی- را در طول زندگی فرد نشان می‌دهند.

الیزابت سسپدس و فرانک هو از دانشکده بهداشت عمومی هاروارد در مقاله‌ای تفسیری درباره نتایج این پژوهش می‌نویسند: «گرچه این یافته که حتی کاهش وزن موقتی در دوران بزرگسالی برای سلامت قلبی-عروقی مفید است، نویدبخش است، فقط دو درصد از افراد شرکت‌کننده در این بررسی کاهش مداومی در رده شاخص توده بدنی یا BMI را دوران بزرگسالی داشتند. بنابراین این یافته‌ها بر اهمیت تداوم حفظ وزن سالم و پیشگیری از اضافه وزن به عنوان اولویت‌های برنامه‌ریزی و سیاستگذاری بهداشت عمومی تاکید دارند.»

این دو می‌نویسند ورزش و رژیم غذایی مناسب هنوز بهترین وسائل برای دستیابی و حفظ BMI طبیعی هستند.

بررسی‌های پیشین درباره کاهش وزن موقتی و سودمندی‌های بهداشتی بالقوه‌اش نتایج متناقضی به دست داده بودند. برخی از پژوهش‌ها نشان داده‌اند که کم کردن عامدانه وزن و بعد دوباره وزن اضافه کردن با اندکی کاهش خطر مرگ و میر همراه است در حالیکه بررسی‌های دیگر نشان داده‌اند که این گونه کاهش وزن در میانسالی و سنین بالاتر بر خطر مرگ و میر تاثیری ندارد یا آن را افزایش می‌دهد.