

فقط ژن‌ها مقصر چاقی ما نیستند



يك ساعت ورزش متعادل تا قسمتي شديد در روز مي‌تواند به نوجواني كه در خطر اثرات ناشي از چاقی ژنتيكي هستند، كمك زيادي بكند. اين نوجوانان چاق معمولاً با نام مستعار FATSO شناخته مي‌شوند...

يك ساعت ورزش متعادل تا قسمتي شديد در روز مي‌تواند به نوجواني كه در خطر اثرات ناشي از چاقی ژنتيكي هستند، كمك زيادي بكند. اين نوجوانان چاق معمولاً با نام مستعار FATSO شناخته مي‌شوند.

براساس نتايج تحقيقات انجام گرفته، كودكان و نوجوانان روزانه يك ساعت فعاليت‌هاي فيزيكي نظير حرركات ايروبيك ، دویدن ، طناب‌بازي ، شنا و دوچرخه‌سواري را از ياد نبرند.

روش زندگي و ژنتيك دو عامل چاقی هستند و دانشمندان تنها توانسته‌اند چگونگي جبران خطرات ناشي از اين بيماري را توسط رژيم غذايي و ورزش پيدا كنند. FTO ژني است كه در چاق شدن موثر است. افرادي كه داراي 2 نسخه تغيير يافته اين ژن هستند، به طور متوسط 7 پوند بيش از كساني كه اين ژن تغيير يافته را ندارند، وزنشان بيشتر است. از هر 6 نفر يك نفر اين ژن تغيير يافته را دارد. در تحقيقات جديد، 752 نوجوان كه آزمايش خون داده بودند به مدت يك هفته لباس‌هايي را به تن كردند كه از طريق آن ميزان فعاليت‌هاي روزانه‌شان اندازه‌گيري مي‌شد. فعاليت روزانه به مدت يك ساعت يا بيشتر در نوجواني كه به صورت ژنتيكي مستعد چاق شدن بودند تاثير بسزايي داشت.

به طور ميانگين اندازه دور كمر، شاخص جرم بدن (BMI) و چربي بدن آنها به همان مقداري بود كه ديگر نوجوانان با ژن‌هاي نرمال داشتند.

اما نوجواني كه داراي ژن تغيير يافته بوده و كمتر از يك ساعت در روز فعاليت فيزيكي داشتند، دور كمر بيشتر، چربي بالاتر و در نتيجه چاق‌تر بودند. نتايج اين آزمايش براي دختران و پسران يكسان بود.

مطالعات انجام شده نشان مي‌دهد اكثر نوجوانان داراي حداقل يك نسخه از اين ژن تغيير يافته هستند و تنها 37 درصد ژن‌هاي معين و نرمال دارند.

مطالعات قبلي در آميش‌ها (Amish) و لنكستر نشان مي‌داد كه در اين بخش‌ها نوجوانان نياز به 2 تا 3 ساعت فعاليت متعادل تا كمی جدي در روز دارند.

مطالعات جديد نتايج جالب توجهي داشت و نشان داد كه يك ساعت فعاليت فيزيكي در روز براي نوجواني كه در خطر چاقی قرار دارند، كافي است. نتايج اين تحقيقات نشان مي‌دهد كه ژن‌ها تمام سرنوشت و تقدير ما نيستند و كساني كه با داشتن زمينه‌هاي ژنتيك مستعد چاق شدن هستند، بايد بدانند كه با شركت در فعاليت‌هاي فيزيكي روزانه و كمی تغيير در روش زندگي مي‌توانند با اين ژن‌ها مبارزه كنند.

مترجم: آتنا حسن‌آبادي

جام جم آنلاين