



### رژیم گرفتن، خطر ابتلا به امراض خطرناک را تشدید می‌کند

نتایج یک تحقیق جدید نشان داده است که رژیم گرفتن می‌تواند پیامدهای خطرناک و حتی کشنده‌ای داشته باشد...

این مطالعات حاکیست؛ رژیم گرفتن خطر ابتلا به بیماریهای قلبی، دیابت و سرطان را افزایش می‌دهد. این تحقیق نشان داد: افرادی که مصرف کالری روزانه خود را کنترل می‌کنند، مقدار ترشح هورمون استرس موسوم به کورتیزول در آنها افزایش می‌یابد و قرار گرفتن در معرض این هورمون در واقع در برخی افراد تاثیر معکوس داشته و باعث افزایش وزن آنها می‌شود. محققان می‌گویند: رژیم گرفتن در واقع به بهداشت روانی هم آسیب وارد می‌کند؛ به طوری که وقتی افراد مجبور هستند، دائم کالری‌های مصرفی خود را شمارش کرده و آنچه را که می‌خورند کنترل نمایند، دچار استرس بیمارگونه شده و تنش‌های روانی آنها افزایش می‌یابد. محققان می‌گویند: این افراد چه به هدفشان که کاهش وزن است برسند و چه نرسند در هر حال میزان ترشح هورمون استرس در آنها افزایش می‌یابد و از این حیث پزشکان باید توصیه‌های مهمی را برای بهبود سلامت بیمارانشان به آنها ارائه کنند. استرس مزمن علاوه بر این که سبب افزایش وزن می‌شود در بلندمدت احتمال ابتلا به امراض قلبی - عروقی، فشار خون بالا، دیابت و سرطان را تشدید می‌کند. این پژوهش در دانشگاه‌های کالیفرنیا و مینسوتا و روی 121 زن داوطلب انجام گرفته است.