کد خبر: ۴۰۴۳۷۸
سه شنبه ۱۴ تیر ۱۴۰۱ ۱۶:۱۷

# چند دلیل کمتر شنیده شده چاقی

اضافه وزن ارتباط مستقیمی با عادت‌های غذایی و سبک زندگی دارد، اما گاهی اوقات عوامل دیگری در بروز آن تاثیر دارند که حتی به‌رغم رژیم لاغری و ورزش، فرد قادر به تناسب اندام نیست.<;br&#۴۷>

به گزارش سایت خبری پرسون، در این مطلب، به ۶ دلیل که کمتر مورد توجه قرار می گیرد، پرداخته‌ایم که به ترتیب عبارتند از:

۱. زمینه ژنتیک

زمینه ژنتیک تاثیر بسیار جدی در چاقی دارند؛ به طوری‌که فرزندان والدین چاق بیشتر مستعد اضافه وزن خواهند بود. البته به این معنا نیست که فاکتور اجتناب‌ناپذیر است، زیرا سبک تغذیه بر ژن‌های عامل بروز چاقی نیز تاثیر می‌گذارند. از طرفی رژیم غذایی و فعالیت جسمانی نیز در کنار این عامل نقش جدی دارد و افراد دارای زمینه چاقی باید بیشتر به سبک زندگی توجه کنند.

۲. وابستگی غذایی

بسیاری از خوراکی‌های ناسالم چرب و شیرین مراکز پاداش و لذت را در مغز فعال می‌کنند. در واقع احساس خوشایند مصرف این خوراکی‌ها را می‌توان با مخدرهایی مانند الکل، نیکوتین و... مقایسه کرد که در بعضی افراد وابستگی ایجاد می‌کند. در نتیجه به‌سختی می‌توان وابستگی به مصرف چنین خوراکی‌هایی را کنار گذاشت. مصرف شکر زیاد همچنین باعث تغییر هورمون‌ها و ساختار بیوشیمی بدن می شود که در مقاومت به انسولین و ذخیره انرژی بیشتر تاثیر دارد.

۳. مقاومت به انسولین

انسولین هورمون بسیار مهم در تنظیم ذخیره‌سازی انرژی است و یکی از وظایف آن، ذخیره‌سازی چربی در سلول‌های شکم است. سبک غذایی ناسالم زمینه‌ساز مقاومت به انسولین در بسیاری افراد چاق می‌شود که به‌دلیل افزایش سطح انسولین در بدن، انرژی به‌جای سوخت‌وساز، در سلول‌های شکم ذخیره می‌شود. کاهش مصرف قندهای ساده و افزایش فیبرهای غذایی یکی از بهترین راهکارها برای کاهش سطح انسولین است که می‌تواند خودبخود دریافت کالری را کاهش دهد.

۴. مصرف بعضی داروها

اضافه وزن عارضه جانبی بعضی داروها از جمله داروهای ضدافسردگی، دیگر اختلالات روانپزشکی و کنترل قند خون است. این داروها عملکرد اندام‌های بدن و مغز را تغییر می‌دهند و با کاهش متابولیسم بدن یا افزایش اشتها زمینه‌ساز چاقی خواهند بود.

۵. مقاومت به لپتین

لپتین نیز هورمونی است که نقش مهمی در چاقی دارد. این هورمون از سلول‌های شکم ترشح شده و سطح آن در خون با افزایش چربی‌های شکم بیشتر می‌شود. در افراد سالم و با وزن مناسب، سطح بالای لپتین با کاهش اشتها مرتبط است. زمانی که این هورمون عملکرد درست دارد، با تاثیر بر مغز به کنترل ذخیره چربی کمک می‌کند، اما اختلال در عملکرد این هورمون منجر به مقاومت بدن می‌شود که چاقی را تسهیل می‌کند.