

# نقش چاقی و لاغری بر سلامت باروری زنان

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه مرکز بهداشت خوزستان گفت: هم زنان با کمبود وزن و هم زنان دارای اضافه وزن، دچار سیکل‌های قاعدگی نامنظم هستند و تخمک‌گذاری در آن‌ها رخ نمی‌دهد یا به اندازه کافی نیست.

به گزارش سلامت نیوز مهنوش صاحب‌دل با اشاره به نقش لاغری و اضافه وزن بر سلامت باروری اظهار کرد: تقریباً ۱۲ درصد از دلایل تمام ناباروری‌ها کمبود وزن یا اضافه وزن است زیرا چربی اندک بدن منجر به تولید ناکافی استروژن و اختلال در سیکل ماهیانه زنان می‌شود، به طوری که احتمال ابتلا به ناباروری در زنانی که BMI (شاخص توده بدنی) کمتر از ۱۹ در قبل از بارداری دارند، ۲۵ درصد بیشتر است.

وی افزود: همچنین زنانی که اختلالات غذایی مانند بی‌اشتهایی عصبی و رژیم‌های غذایی با کالری پایین دارند در معرض خطر بیشتری هستند. این زنان به دلیل کمبود مواد مغذی مهمی مانند ویتامین B۱۲، روی، آهن و اسید فولیک ناباروری را تجربه خواهند کرد.

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه مرکز بهداشت خوزستان گفت: اضافه وزن در زنان به علت داشتن سلول‌های چربی (علاوه بر اندام‌های جنسی، سلول‌های چربی نیز هورمون‌های جنسی تولید می‌کنند)، موجب تولیدمثل بیش از حد هورمون‌های مردانه می‌شود که ناباروری را در پی خواهد داشت. به طور کلی می‌توان گفت هم زنان با کمبود وزن و هم زنان دارای اضافه وزن، دچار سیکل‌های قاعدگی نامنظم هستند و تخمک‌گذاری در آن‌ها رخ نمی‌دهد یا به اندازه کافی نیست.

## اثر چاقی بر ناباروری

صاحب‌دل بیان کرد: یکی از مشکلات مرتبط با چاقی، ناباروری است. چاقی می‌تواند با ایجاد علائمی مانند سندروم تخمدان پلی‌کیستیک، دیابت، اختلال در تعادل هورمونی، تغییر زمان قاعدگی، اختلال در قاعدگی و موارد دیگر بر باروری اثر منفی بگذارد.

وی افزود: اختلال در قاعدگی زنان چاق سه برابر زنان دارای وزن مناسب است. چاقی دور شکم منجر به افزایش اختلال در قاعدگی و اختلال

در تخمک‌گذاری و ناباروری در زنان می‌شود و این موضوع می‌تواند به دلیل اثر مقاومت به انسولین به ویژه در زنان نابارور مبتلا به سندروم تخمدان پلی کیستیک باشد.

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه مرکز بهداشت خوزستان عنوان کرد: افزایش وزن منجر به تغییر میزان ترشح هورمون‌ها به خصوص تبدیل هورمون اصلی زنانه (استروژن) به هورمون‌های مردانه می‌شود.

وی بیان کرد: افزایش نسبت دور کمر به دور باسن نیز با کاهش میزان باروری همراه است.

صاحب‌دل افزود: تحقیقات نشان داده است BMI بیش از ۳۰ به ویژه در زنان سیگاری خطر تأخیر باروری را افزایش می‌دهد. همچنین زنان با BMI بیش از ۲۵، دو برابر بیش از دیگران در معرض ابتلا به ناباروری قرار دارند.

## کاهش وزن چه تاثیری بر سلامت باروری می‌گذارد؟

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه مرکز بهداشت خوزستان گفت: کاهش وزن در زنان می‌تواند موجب کمک به باورر شدن افراد شود. کاهش وزن می‌تواند در نتیجه لقاح آزمایشگاهی (IVF) تأثیرگذار باشد، البته این کاهش وزن باید به صورت تدریجی و آهسته باشد زیرا کاهش وزن با شتاب در زنان می‌تواند با نامنظم شدن عادت ماهیانه همراه شود.

## ارتباط ورزش و سلامت باروری

وی عنوان کرد: به طور کلی زنانی که تحرک کافی دارند زمانی که اقدام به بارداری می‌کنند با مشکلات کمتری روبه‌رو می‌شوند و به علت داشتن وزن مناسب از عوارضی مانند فشار خون خاص بارداری، اختلالات گوارشی و نیز چاقی بیش از حد مصون می‌مانند.

صاحب‌دل افزود: افراد چاق مبتلا به عارضه تخمدان پلی‌کیستیک و سندروم متابولیک که از عمده‌ترین دلایل نازایی است، می‌توانند با انجام حرکات ورزشی متعادل و زیر نظر متخصص طب ورزشی این عارضه را درمان و از پیشرفت آن جلوگیری کنند.

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه مرکز بهداشت خوزستان گفت: پیاده‌روی، شنا و یوگا سبب کاهش استرس می‌شود و با کاهش وزن، اثر مثبت زیادی بر باروری دارد اما ورزش‌های سنگین و دو ماراتن زنان را مستعد اختلالات قاعدگی و ناباروری می‌کند.