

اگر استرس داشته باشید چاق می‌شوید

12 اردیبهشت 1403

دکتر وحیده ابراهیم زاده ؛ عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تبریز با بیان اینکه اضافه وزن و چاقی در دنیا شیوع بالایی دارد و بیش از ۵۰ درصد افراد بزرگسال در کشور دچار اضافه وزن و چاقی هستند، اظهار کرد: تغذیه و سبک زندگی از عوامل مهم ابتلا به چاقی هستند.

وی افزود: ژنتیک نیز از دیگر عوامل چاقی است که متأسفانه بیشتر مورد توجه قرار گرفته اما عامل اصلی و تعیین کننده نیست چراکه عوامل مختلف مثل اختلال در هورمون‌ها و داروها نیز در چاقی موثر واقع می‌شوند.

وی با بیان اینکه یکی از عادات غلط افراد چاق، حذف وعده غذایی است، ادامه داد: به عنوان مثال افرادی که وعده صبحانه را حذف می‌کنند، با حذف این وعده ریزخواری کرده و موادی مصرف می‌کنند که کالری آن بیشتر از وعده سالم است.

ابراهیم زاده خاطرنشان کرد: اگر ریزه خواری هم صورت نگیرد متأسفانه وعده بعدی بیش از حد مصرف می‌شود و واقعیت این است که چاقی به معنای اضافه تجمع زیاد چربی است و صرفاً عدد وزن مهم نیست.

وی به چگونگی تجمع اضافی چربی در بدن اشاره کرد و گفت: در هر وعده اگر اضافه تر از نیاز خورده شود به چربی تبدیل خواهد شد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تبریز ادامه داد: توصیه می‌شود که بعد از وعده‌های اصلی غذا با دفعات زیاد با فاصله منظم و حجم کمتر مصرف شود چراکه مصرف بیش از حد منجر به ترشح انسولین می‌شود که باعث تجمع چربی خواهد شد.

وی افزود: چون هنوز غذا در معده هضم نشده و معمولاً با فاصله گذاری‌های دوساعت و بیشتر، افراد چاق به مرور نتیجه بهتری خواهند گرفت.

وی با بیان اینکه سبک زندگی ماشینی باعث شده که افراد به نشستن‌های مکرر روی بیاورند، گفت: توصیه می‌شود اگر هر روز نتوانیم فعالیت بدنی داشته باشیم حداقل یک ساعت در هفته با ورزش‌های هوازی به ویژه پیاده روی افزایش وزن خود را کنترل کنیم.

ابراهیم زاده اظهار کرد: پیاده روی به معنای قدم زدن نیست بلکه به شکلی است که ضربان قلب در آن بیشتر شده و باعث شود چربی سوزی اتفاق افتاده و اثرات سلامتی محقق شود.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تبریز، ادامه داد: پیاده‌روی صرفاً برای صبح اول وقت نیست و می‌توان شب یا بعد از مصرف میان وعده نیز پیاده روی کرد.

وی با اشاره به مضرات استفاده بیش از حد از گوشی و تبلت توسط کودکان گفت: الگوی خواب نادرست در کودکان به رشد قد آنها تاثیر می‌گذارد و زمانی که فرد از خواب نامنظم برخوردار باشد به پرخوری روی می‌آورد و با افزایش استرس هم مواجه می‌شود.

وی اذعان کرد: استرس با مدیتیشن و یوگا قابل رفع است اما اگر حاد باشد باید به روانشناس و روانپزشک مراجعه کرد.