الخليج

الصحة ,

15 مارس 2023 20:20 مساء

تقليل وجبات الطعام لمواجهة السمنة خطر

السمنة مرض نفسي قاتل للمرضى؛ حيث تتضاعف من جرّاء السمنة كمية دهون الجسم بشكل مفرط، لتصبح عامل قلق بشأن المظهر الجمالي، إلى جانب كونها مشكلة طبية تزيد من عوامل خطر الإصابة بأمراض ومشكلات صحية أخرى مثل مرض القلب وداء السكري، وارتفاع ضغط الدم إضافة إلى أنواع معينة من السرطان، والتي تنتج عادة عن عوامل وراثية وفسيولوجية وبيئية، إلى جانب اختيارات النظام الغذائي والنشاط البدني وممارسة الرياضة.

ويعد اتباع نظام غذائي أكثر فائدة للصحة وزيادة مستوى النشاط البدني وإدخال بعض التغييرات السلوكية في إنقاص الوزن، خياراً ممكناً للعلاج، لكن من دون التوقف عن تناول الطعام وتقليل الكمية التي يحتاج إليها الجسم، وفق موقع «ميديم».

وحذر تقرير طبي من خطورة توقف الشخص عن تناول الطعام بشكل منتظم لمعالجة السمنة، حتى لا تحدث مجموعة من التغيرات، أهمها:

ارتفاع هرمونات التوتر العالي (الكورتيزول والأدرينالين)، زيادة في القلق وانخفاض المزاج، تراجع معدل الأيض المسؤول عن زيادة الطاقة بالجسم، قلة النوم، نقص في الأداء المعرفي، وعدم انتظام السكر في الدم، وزيادة الحساسيات الغذائية.

ويؤدي عدم تناول الطعام إلى بدء هرمونات الجوع في الظهور، مما يجعلك تشتهي أكثر المواد الغذائية المتاحة كثافة من السعرات الحرارية. عندما تنتظر حتى تشعر بالجوع لتناول الطعام، فسوف تأكل أكثر، وتظهر الأبحاث أن ما يحدث في الأغلب هو فترة من الجوع يتبعها سلوك الشراهة.

ومن المهم تقديم تحذير لمن يعانون السمنة أو يرغبون في تغيير لياقتهم البدنية، فيجب ألا يكون فقدان الوزن على حساب تقليل الطعام، وتناول الأطعمة الصحية.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©