



مرص فوردم چاق شدم!

استرس نقشی اساسی در افزایش وزن دارد. درست است که نمی‌توان بسیاری از عوامل تنش‌زا را از بین برد، اما حداقل می‌توان عادات‌های غذایی و شیوه زندگی مناسب‌تری در پیش گرفت. برخی افراد هنگام روبرو شدن با مشکلات، در موقعیت‌های غم و اندوه و یا از دست دادن چیزی و یا شخصی، راه‌های جبرانی در پیش می‌گیرند و با پشتوانه‌ی اطرافیان به مبارزه با مشکلات می‌پردازند. اما برخی دیگر در چنین مواقعی به خوراکی‌ها حمله ور می‌شوند: رابطه بین استرس و افزایش وزن همین است!

قابل توجه این است که زنان لاغر بیش از زنان چاق دچار چاقی شکمی عصبی می‌شوند.

سیستم فیزیولوژیک بدن به گونه‌ای عمل می‌کند که استرس‌های کوتاه مدت را به خوبی پشت سر بگذارد. جالب است بدانید نشانه‌هایی از وجود استرس در انسان‌های عصر حجر، پیش از رفتن به شکار کشف شده است. زمانی که شخصی دچار استرس می‌شود، در بدنش هورمونی ترشح می‌گردد و این هورمون آنزیمی را تحریک می‌کند که باعث تمرکز چربی می‌شود. در تحقیقی که پژوهشگران سوئدی روی گروهی از افراد پنجاه ساله‌ی دچار اضافه وزن انجام داده‌اند، مشخص شده آنزیم مذکور در ناحیه‌ی شکمی راحت‌تر از دیگر قسمت‌های بدن جذب شده و عمل می‌کند.

برخی از افزایش وزن‌های ناگهانی و بسیار شدید (ده‌ها کیلوگرم ظرف چند ماه) پس از ضربه‌های شدید روحی اتفاق می‌افتند. توجه داشته باشید که عکس قضیه نیز صادق است؛ یعنی از دست دادن وزن در زمان آرامش (تعطیلات، مسافرت...) راحت‌تر صورت می‌گیرد. به طور کلی منشاء اغلب افزایش وزن‌های بسیار شدید، مشکلات روانی از نوع اضطراب حاد و یا نوعی از افسردگی می‌باشد که به پرخوری انجامیده است. متأسفانه همین افزایش وزن، موجب تشدید استرس و در نتیجه پرخوری بیشتر می‌شود و این یعنی، سیکل معیوب.

تحقیقات نشان می‌دهد استرس موجب تجمع چربی در ناحیه‌ی شکمی می‌شود. این موضوع هم در زنان و هم در مردان صدق می‌کند. اما نکته‌ی