

## أسباب مرضية تمنع فقدان الوزن



هناك بعض الأمراض التي تزيد من الوزن ويجد المريض صعوبة في التخفيف من وزنه حتى يعالج هذه الأمراض.  
من هذه الأمراض:

الإصابة بمرض تكيس المبايض:

هذا المرض يصيب نسبة لا يستهان بها من النساء ويسبب لهنّ العقم، وعادة ما يكون مصحوباً بنمو الشعر الزائد وبظهور الحبوب في الجسم؛ بسبب ارتفاع الهرمون الذكري، كما يؤدي أيضاً إلى اضطراب الدورة الشهرية وإلى السمنة. وتتمركز السمنة غالباً في وسط الجسم، وتواجه المرأة صعوبة في التخلص منها ما لم يعالج المرض.

ويكون العلاج عادة لدى طبيب الأمراض النسائية.

كسل الغدة الدرقية:

تقوم الغدة الدرقية بإفراز هرمون الثايروكسين الذي يؤثر في عملية حرق الغذاء والشحوم، ولكن هذه الغدة تصاب فيقل إفرازها من الثايروكسين مما يؤدي إلى انخفاض معدل الحرق Underactive Thyroids الشعور: الحالة لهذه المراقبة الأعراض ومن، السمنة ظهور وبالتالي، بالكسل أحيانا Thyroids بالكسل، جفاف الجلد، انتفاخ الوجه.. ويكون العلاج تحت إشراف الطبيب الذي قد يعطي دواءً هورمونياً منشطاً للغدة.

قلة العضلات:

كلما ازدادت نسبة العضلات في الجسم بالمقارنة مع الشحوم ارتفع معدل الحرق فالعضلات تحرق نسبة

أكبر من الشحوم تقدر بـ33-25%، وأفضل طريقة لزيادة نسبة العضلات في الجسم هي بإجراء تمارين التقوية وباستعمال الأثقال الخفيفة إذا تطلب الأمر، ويستحسن إجراء هذه التمارين بمعدل ثلاث مرات في الأسبوع وبحيث يمكن التأثير في ثماني مجموعات أساسية من العضلات.

#### نقص الفيتامينات والمعادن:

يساعد بعض الفيتامينات والمعادن على تحرير الطاقة واستمرار عملية الحرق الغذائية، وعندما تنقص نسبتها في الجسم فإنّ الشحوم تتراكم فيه شيئاً فشيئاً، وأهم الفيتامينات والمعادن المطلوبة لعملية الحرق هي فيتامينات "ب1"، "ب2"، "ب6"، أمّا المعادن فأهمها الزنك والكروم والحديد، باستطاعتك إجراء تحليل للدم لمعرفة نسبة Q10 وفيتامين C؛ لتلافي النقص إذا كان موجوداً.

#### قلة النوم:

قلة النوم تسبب التعب، والجسم المتعب لا يستطيع حرق الشحوم المخزونة ولا يستطيع التخلص من الفضلات، كذلك فإنّ التعب يمنعك عن ممارسة التمارين الرياضية مما قد يسهم في زيادة الوزن، ويلاحظ خبراء التغذية أيضاً أنّ الرغبة في تناول الأغذية الدسمة والحلوة والمالحة تزداد في حالات التعب، مما يشكل عبئاً إضافياً على الجسم يتمثل بزيادة الوزن، وكذلك احتياض السوائل بسبب كثرة الأملاح، خذ قسطاً كافياً من النوم لكي تنتظم نشاطات جسمك ويصبح قادراً على أداء وظائفه بما فيها حرق الشحوم.

#### عدم تناول وجبة الصباح:

تبين الدراسات باستمرار أنّ الذين يتناولون الإفطار أنحف من الذين يهملونها؛ ذلك لأنّ تأمين هذه الوجبة يساعد على تنشيط جهاز الحرق ببقية النهار، ويمنع أيضاً تناول الأكلات الدسمة فيما بعد، احرص على تناول وجبة إفطار غنية بالكربوهيدرات، مثل: الخبز الأسمر والحبوب والفاكهة والألبان، وتجنب الدهون.

#### تأثير الرضاعة:

تشير دراسة ألمانية إلى أنّ الأطفال الذين يرضعون حليب أمّهم يهتمون في المستقبل أقل وزناً من الذين يشربون الحليب الجاهز، والسبب في ذلك أنّ الرضاعة من الزجاجة تتم في أوقات محددة قد لا يكون خلالها الطفل جائعاً، وهذا مما يربك نظام السيطرة الداخلي لدى الطفل، حسب تحليل الدكتورة "سوزان جيب" رئيسة قسم أبحاث بالحرص على إرضاع الطفل رضاعة طبيعية على الأقل في الأشهر الأربعة الأولى من عمره.

المصدر: كتاب ريجيم على كيفك