

Îngrășarea, motivele surprinzătoare din spatele ei

Dana Lascu / 21 aug 2018 / 13:21



Descriere foto:



Motivele evidente ale îngrășării sunt faptul că ajungem să consumăm mai multe calorii și că nu facem exerciții fizice, există oameni care se îngrășă în ciuda faptului că mănâncă sănătos și fac sport, la fel ca întotdeauna. Să mai atent posibilele motive din spatele îngrășării.

Faceți sport, mâncați sănătos și echilibrat, dar cu toate acestea vă îngrășați? În spatele kilogramelor acumulate se pot ascunde motive la care nu v-ați gândit. Iată care ar fi posibilele cauze:

Nu dormiți suficient

Dacă nu dormiți suficient, iar asta vă face să vă „răsfățați” cu gustări târzii. Există un alt motiv, decât cele vădite, pentru care de somn ar putea adăuga kilograme în plus: modificările biochimice din organism care rezultă din privarea de somn vă pot înfometăți și nu vă lasă să vă simțiți „plin” după ce mâncați.

Stresul

Cantitatea de cortizol, așa-numitul „hormon de stres”, crește în corpul nostru atunci când suntem stresați. Acest hormon, mărește apetitul. Adăugați la aceasta tendința de a alege alimente „de confort” (dulciuri, fast-food etc.) în momentele în care aveți o cauză perfectă de îngrășare.

Antidepresivele

Un efect secundar al multor antidepresive este îngrășarea. Deși nu trebuie să întrerupeți niciodată tratamentul medical, puteți discuta cu medicul despre modificarea dozei dacă creșterea în greutate vă tulbură. Unele persoane pot avea o greutate după ce tratamentul începe să funcționeze, pentru că se simt bine și au un apetit mai bun. De asemenea, deprimarea poate provoca fluctuații de greutate.

Steroizii

Medicamentele cu steroizi, cum ar fi prednisonul, sunt cauze bine cunoscute ale creșterii în greutate, din cauza retenției de apă și a apetitului crescut pe care le provoacă. Cât de mult te îngrași, însă, depinde atât de doza medicamentului, cât și de durata tratamentului. Steroizii pot provoca, de asemenea, o schimbare temporară în distribuția grăsimilor corporale, cu creșterea la nivelul feței, spatelui și abdomenului.

Medicamente

Alte medicamente cu prescripție pe care le luați pot, de asemenea, să determine creșterea în greutate. Exemplele includ medicamentele antipsihotice utilizate pentru tratarea tulburărilor precum schizofrenia sau tulburarea bipolară, dar și medicamentele care sunt utilizate pentru a gestiona convulsii, migrene, diabet și hipertensiune. Puteți discuta cu medicul dumneavoastră pentru a alege opțiunile terapeutice care au mai puține efecte secundare.

Nu e de vină pilula anticoncepțională

Multe femei cred că administrarea contraceptivelor orale cauzează creșterea în greutate. Cu toate acestea, nu există dovezi științifice în acest sens. Unele femei pot avea o retenție ușoară de apă în timp ce iau pilula, dar acest lucru este, de obicei, temporar.

Hipotiroidismul

Simptomele unei glande tiroide slab activă includ oboseala, senzația de frig și creșterea în greutate. La niveluri prea scăzute ale hormonului tiroidian (hipotiroidismul) metabolismul încetinește și crește șansa de a te îngrășa. Hipotiroidismul poate fi tratat cu medicamente.

Nu dați vina pe menopauză

Majoritatea femeilor se îngrășă în timpul menopauzei, dar aceasta se întâmplă din mai multe motive. Îmbătrânirea încet metabolismul, deci creșterea în greutate este posibilă dacă obiceiurile voastre alimentare rămân aceleași. Apoi, schimbările de viață, cum ar fi reducerea eforturilor fizice, pot juca, de asemenea, un rol. Menopauza poate afecta, de asemenea, localizarea depozitelor de grăsime din organism, crescând astfel probabilitatea acumulării de grăsime în jurul taliei, notează medicul.

Sindromul Cushing

Sindromul Cushing este o afecțiune caracterizată prin niveluri ridicate ale hormonului cortizol. Aceasta poate apărea atunci când corpul dumneavoastră produce prea mult cortizol sau dacă luați medicamente cu steroizi pentru astm, lupus sau artrită. Nivelurile ridicate de cortizol poate determina creșterea în greutate și creșterea grăsimii în jurul feței, gâtului, taliei și părții superioare a spatelui.

Sindromul ovarului polichistic

Sindromul ovarului polichistic este o afecțiune hormonală care afectează femeile de vârstă reproductivă. Ele au de obicei chisturi mici în ovare, iar afecțiunea provoacă dezechilibre hormonale care pot duce la pilozitate excesivă, acnee și rezistență la insulină, ceea ce poate duce la creșterea în greutate. În cazul sindromului ovarului polichistic, creșterea în greutate tind să se concentreze în zona abdominală, crescând riscul de îmbolnăvire a inimii.

Renunțarea la fumat

Persoanele care renunță la fumat se pot îngrășa în jur de 5 kilograme. Motivele sunt variate, întrucât fără nicotină:

- Poate că vă simțiți mai amețit, deși acest efect tinde să dispară după câteva săptămâni;
- Metabolismul poate scădea;
- S-ar putea să vă bucurați mai mult de mâncare sau să simțiți că are un gust mai bun;
- Puteți mânca mai multe grăsimi sau alimente cu conținut ridicat de zahăr sau puteți consuma mai multe băuturi alcoolice.