

# أسباب إكتساب الوزن بعد الزواج

بعد الزواج وبأشهر قليلة فقط نلاحظ أن وزن الزوجين يبدأ بالإزداد بشكل لافت، كلنا نلاحظ الأمر إلا أن القليل يعرفه، لكن قليلين من فكروا في الأسباب الكامنة اكتساب هذا الوزن.

هذا الوزن يكتسبه الرجل بنسبة أكبر من المرأة، بحيث يعتبر البعض أن ممارسة الجنس تسبب زيادة في وزن المرأة في منطقة الصدر والحوض خاصة وبرزوز "الكرش" عند الرجل. إلا أن هذا السبب لا يؤكد العلم حتى يومنا هذا والدليل على ذلك ان العديد من الأشخاص يشعرون بالجوع بعد ممارسة العلاقة الحميمة لأن الجسم يخسر الكثير من السعرات الحرارية.

ولكن يبقى السؤال، ما هي أسباب السمنة بعد الزواج؟ وفي ما يلي، مجموعة من الإجابات التي لخصتها دراسة أجرتها مجلة "Families, Systems, & Health" الأميركية:

- بعد الزواج، لا يعد الزوج مهتما بجذب الطرف الآخر بقوام رشيق وجسم نحيف، وهذا الأمر ينطبق على الزوجة أيضا فينجذبون الى تناول الطعام من دون الأخذ بعين الإعتبار النتائج المترتبة عن هذا الأمر.

- إنشغال الزوج بتأمين حاجة الحياة الزوجية من أجل بناء أسرة، هذا الأمر يجعله منهمكا طوال الوقت فيجد بتناول الوجبات السريعة حيزا من الوقت والتي سبب تناولها المفرط الى إكتساب الوزن.

- في الأسابيع الأولى من الزواج، يمضي الثنائي أغلب أوقاتهم في مشاهدة التلفاز، هذا الخمول يمنع حرق الدهون فيزيد الوزن خاصة إذا كان الزوجين يتناولان طعاما يحتوي على سعرات حرارية مرتفعة.

- خلال الفترة الأولى من الزواج، تسعى الزوجة أن تسعد زوجها فتقوم بتحضير الأطباق التي يحبها متجاهلة إذا ما كانت غنية بالدهون والزيوت التي تؤدي الى السمنة.

- عدم تشجيع الزوجة لزوجها ممارسة الرياضة أو الإلتحاق بناد رياضيين والعكس صحيح.

- في معظم الأوقات تكون عطلات نهاية الأسبوع فرصة للخروج من المنزل وقضاء الوقت في إكتساف منطقة جديدة فتكون المطاعم والوجبات السريعة هي الخيار الأنسب للثنائي.

هذه هي أهم الأسباب التي تدخل في عملية إكتساب الوزن للمتزوجين حديثا، وننصح بها كل شخص أن يشاركها مع من حوله فيستفيد ويفيدهم في نفس الوقت.