

أسباب تسبب السمنة لا تخطر على البال

يرغب الكثير من الأشخاص التمتع بالرشاقة والمحافظة على الوزن الجيد، من خلال ممارسة الرياضة وعدم الاكثار من تناول الحلويات والدهون والمشروبات المحلاة وغيرها من الأطعمة . وما يجهله الكثير إنه هناك العديد من الأسباب التي تؤدي الى زيادة الوزن وحدوث السمنة .

أكدت دراسات حديثة إنه يوجد أساليب حياتية يمارسها الأشخاص ولا تتعلق بعملية فقدان أو خسارة الوزن ، حتى انها أسباب غير منطقية ولا يمكن أن تخطر على بالك على الإطلاق ، وهو قد تسبب بالبدانة حتى إن لم يتم الإنتباه عليها وملاحظتها والعمل على التخلص منها .

إليك 4 أسباب تسبب السمنة لا تخطر على البال

1- حقيبة اليد أو الظهر الكبيرة

يسبب حمل حقيبة ظهر أو حقيبة يد كبيرة الحجم بتراكم الشحوم بمنطقة واحدة من الجسم ، بالأغلب بالجهة التي يحمل الشخص بها الحقيبة . فطريقة الجلوس والوقوف والوضعية السيئة تسبب بتراكم الدهون في الجسم بسبب الإنحراف بتوزيع الشحوم .

ينصح عدم حمل أغراض ثقيلة لانها تؤثر على وضعية الجسم الجيدة ، مما يؤثر على الرشاقة ، للمساعدة على توزيع الدهون بطريقة متساوية وتخفيف ألم الظهر والكتفين والعنق.



2- التسمير

يسبب التسمير المستعار بالكريمات المسمرة بانتظام وعلى المدى البعيد بحدوث السمنة . فقد اكتشف علماء سويديون أن مستحضرات التسمير تحتوي على المواد الكيميائية الفثالات ، التي تجعل الجسم أكثر عرضة لاكتساب الوزن وأيضًا العرضة للإصابة بمرض السكري.

توجد هذه المادة الكيميائية في مساحيق التجميل، منتجات التنظيف والعلب البلاستيكية . من جهة اخرى ، أفادت هذه الدراسة أن هذه المادة قد تسبب بحفر الجسم ومراكمة الشحوم عند منطقة المعدة ، بما انها تسبب بتربك الهرمونات التي تسبب بزيادة الوزن.

3- الزواج

على الرغم من أن الزواج والإستقرار مع شريك الحياة يساعد على الحصول على السعادة والراحة ، فقد أكد علماء يونانيون أن هذه السعادة تنقلب الى دهون وكيلوغرامات إضافية عند محيط الخصر .

وبحسب استنتاج الدراسة ، تم التأكيد أن الرجل المتزوج هو عرضة للبدانة وزيادة الوزن في منطقة البطن ، بمعدل 3 مرات أكثر من الرجل الأعزب . بينما المرأة المتزوجي معرضة بمعدل مرتين أكثر من المرأة العزباء لتراكم الدهون وزيادة الوزن عند منطقة البطن .

وقد تم التأكيد ان المشكلة الصحية الأسوء لدى المتزوجين هي السمنة عند محيط الخصر ويرجع السبب وراء ذلك هو جلوس الزوجين لوقت طويل ومشاهدة التلفاز تناول الطعام وكثرة العزومات . كما يميل

المتزوجون الجدد الى طلب الطعام الجاهز بكثرة ويمارسون الرياضة أقل بكثير من فترة قبل الزواج.

من جهة أخرى ، يتمتع الزواج بالعديد من المميزات الجيدة والحسنة والإيجابيات فهو يعمل على تراجع معدل القلق والإجهاد ، يخفض معدل التدخين ، الذي يسبب بزيادة في الشهية.

4- تعدد المهام

يعتبر التحول اليومي المنتظم بين المهام والمسؤوليات والواجبات اليومية الروتينية ، لدى أغلبية النساء جزء من الحياة اليومية . مؤخراً أكد بحث أن تعدد المهام والتحول المتسلسل بين الواجبات اليومية يرهق منطقة في العقل ، المنطقة المسؤولة عن التحكم الذاتي وضبط النفس.

تؤكد هذه الدراسة ، خاصة لدى المرأة ، أن عندما تساعد الأم أطفالها على القيام بواجباتهم الدراسية ، ثم تجيب على بريد إلكتروني متعلق بالعمل أو تقوم بتحضير جبة العشاء مثلاً ، ثم تعود من جديد لواجبات الأطفال المدرسية ، فهي تنجز مهام وأمر تتطلب منها أوضاع ذهنية وطرق تفكير مختلفة ، هذا الأمر يسبب بإستنزاف موارد التحكم الذاتي وضبط النفس ، مما يؤدي الى زيادة استهلاك الطعام وزيادة الوزن.

