إيجابيات خسارة الوزن على الصحة البدنية والنفسية

تعتبر زيادة الوزن من أكثر المشاكل التي تشكل خطورة كبيرة على صحة الإنسان عامةً وتسبب بحدوث الكثير من الأمراض المزمنة وتؤثر على وظائف الجسم كافة. في حين أن الوزن الصحي يقدم الكثير من الأثار الإيجابية على الصحة البدنية والنفسية.

اليك إيجابيات خسارة الوزن على صحة الإنسان:

صحّة أفضل: يساعد التخلص من الوزن الزائد الجسم على استعادة قدرته على تأدية كافة وظائفه بكفاءة. فالتخصل من الدهون يعمل على تحسين عمل الرئتين بسبب القضاء على الدهون الزائدة التي تسبب بضيق في القفص الصدري والصدر والرقبة والبطن. من جهة أخرى، كلما انخفض الوزن تنخفض مخاطر الإصابة بأمراض الرئة المزمنة مثل انقطاع التنفّس وضيق التنفّس والانسداد الرئوي. بالإضافة الى أن التخلص من الوزن يعزز صحة المرء عامةً ويجعله يبدو أصغر في العمر وذي بنية عضلية أفضل وأقوى.

الحد من الإصابة بإلتهابات المفاصل والعضلات: يزيد التقدم في السن من خطر إصابة الشخص الذي يعيش حياة صحية ويتمتع بوزن صحي من الإصابة بإلتهاب المفاصل بنسبة تصل الى 20% وحين يتخطى الفرد عمر الثلاثين يصبح عرضة الى هذه الإلتهابات وصعوبة في الحركة بمؤشّر كتلة الجسم وكلما إنخفض الوزن خف الضغط على المفاصل وانخفض احتمال الإصابة بصعوبة الحركة وضمور الغضاريف.

تخفيض سكّر الدم: يعتبر الوزن الزائد والسمنة من أبرز العوامل التي تسبب بحدوث النوع الثاني من السكري ويؤدي الى زيادة معدل الإصابة بالأمراض بمعدل سبعة أضعاف.

تعزيز صحة القلب: يسبب الوزن الزائد وقلة الحركة بإرتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين ولكن إنقاص الوزن في المقابل يؤدي الى إنخفاض ضغط الدم والأمر الذي يعزز صحة القلب والشرايين ويقي من الإصابة بأمرض القلب كما تساعد التمارين الرياضية البسيطة أي ممارسة الرياضة لحوالي نصف ساعة في اليوم على تعزيز صحة القلب تخفيض ضغط الدم.

الحصول على نوم مريح: تساعد خسارة الوزن على تحسين عملية التنفس وتخفيف الدهون في الرقبة والجذع وهذا الأمر يساعد على الحصول على نوم عميق.