

ماذا يحدث للجسم عندما يزيد الوزن

يتمتع الوزن الزائد بتأثير على الجسم وليس فقط من مجرد زيادة بالوزن . من الممكن ان يبدو اكتساب القليل من الوزن على مدار السنة أمر عادي ، لكن يمكن أن تضاف الكيلوغرامات مع مرور الوقت وتكون لها عواقب.

هناك العديد من العواقب التي تحدث للجسم بزيادة الوزن ومن بينها أن الشخص السمين يعاني من مشكلة أن طعم الطعام ممل ويشعر بالإكتئاب والقلق ويتمتع بمشاكل صحية مثل مشاكل بالتنفس والقلب.

ماذا يحدث للجسم عندما يزيد الوزن

تغير حس الذوق

يبدو أن الشخص يزيد وزناً لأن الطعام يبدو لذيذاً ، لكن العكس صحيح . تقلل السمنة مستقبلات الذوق بحوالي 25% . يجعل الفرد يستهلك المزيد من الطعام في حين يحاول تجربة نفس المذاق الغني بالوجبات.



حدوث الصداع النصفي

تزيد زيادة الوزن فرص حدوث الصداع المفاجئ . يعاني المصابون بالسمنة من الصداع النصفي أكثر من الأشخاص الآخرين . تزيد السمنة احتمال التعرض للصداع النصفي.

ارتفاع نسبة الكوليسترول السيء

يحتاج الجسم إلى الكوليسترول لبناء خلايا سليمة ، لكن المستوى المرتفع من الكوليسترول يزيد خطر الإصابة بأمراض القلب . تجعل زيادة الوزن الجسم يحفز ارتفاع الكوليسترول السيء ويزيد خطر الترسبات الدهنية بالأوعية الدموية ، مما يصعب عملية تدفق الدم بالشرايين ومنع وصول كمية كافية من الأكسجين الى القلب.

الشعور بالاكتئاب

يوجد اتصال قوي بين الاكتئاب وزيادة الوزن . يتمتع اكتساب الوزن بتأثير نفسي مما يسبب الاكتئاب . الأشخاص الذين يعانون من مشكلة زيادة الوزن لديهم خطر لحدوث الاكتئاب خلال حياتهم بأضعاف من الأشخاص الآخرين.



تغيرات الحمض النووي

بالرغم أن الجينات لا تتغير ، فإن أسلوب الحياة يمكن أن يؤثر عليها . يمكن أن يسبب اكتساب الوزن بحدوث تغير الحمض النووي ويكون له عواقب أخطر مما يبدو عليه الأمر . يؤدي هذا التغير لزيادة خطر الإصابة بالسكري لدى كافة الأعمار.

حدوث صعوبة في التنفس

يمكن أن يسبب حدوث الوزن الزائد بصعوبة بالتنفس خلال اليوم ، هذه العملية تسمى بتوقف التنفس خلال النوم . يحصل هذا الأمر عندما يحجب مجرى الهواء العلوي خلال النوم ويخف تدفقه ، لذلك يرسل الدماغ اشارة استيقاظ مما يؤدي الى فقد النوم وزيادة الوزن بشكل إضافي.

تتحول السعرات الحرارية إلى الدهون

لدى تجاوز حد الوحدات الحرارية في اليوم وتناول كمية أكثر من الطعام ، تتحول جزيئات الكربوهيدرات والدهون الجيدة إلى دهون بواسطة الكبد . يؤدي استهلاك الوحدات الحرارية إلى تكبير مخزون الدهون في الجسم مما يسبب اذا بزيادة الوزن من جديد . من اجل خسارة السعرات الحرارية الزائدة التي قام الجسم بتخزينها ، عليك إنشاء عجز في السعرات الحرارية.

تصبح الخلايا مسرطنة ببعض الأحيان

لا تضمن زيادة الوزن تحفيز خطر الإصابة بمرض السرطان ، لكن هذه المشكلة تزيد المخاطر بشكل خطير . كما يزيد سوء التغذية والتدخين وشرب الكحول خطر الإصابة بأمراض السرطان مما يعرضك الى الخطر . في حال كنت تبحث عن خيار أفضل لتغيير نفسك للأحسن ، ابدأ بأمر بسيط حيث يمكنك قطع تناول السكريات والكحول والتوقف عن التدخين أيضًا .

ارتفاع ضغط الدم ومستويات السكر في الدم

تزيد زيادة الوزن الضغط على القلب مما يسبب بارتفاع ضغط الدم ،
بالتالي يزيد خطر الإصابة بسكتة دماغية . بالإضافة الى ذلك ، يضعك
الوزن الزائد بخطر الإصابة بمرض السكري ، حيث يستخدم الجسم
الأنسولين الزائد بطريقة غير طبيعية.

