

لماذا يواجه البعض صعوبة في فقدان الوزن أكثر من غيرهم؟



جميعنا نعرف أشخاصًا يأكلون ما يريدون بأي كمية يفضلونها دون أن يزداد وزنهم غرامًا واحدًا، وهناك أشخاص يزدادون في الوزن بمجرد شرب الماء، ولمعرفة الأسباب المؤدية لذلك، أجرى العلماء دراسات عدة حول الموضوع، فوجدوا أن العوامل الوراثية وجنس الشخص وغيرها من المعايير تلعب دوراً مهماً في قدرة الشخص على فقدان وزنه، كما تحدد كيفية فقدان الوزن خاصة في أماكن معينة من الجسم.

في دراسة أجراها باحثون بقيادة الدكتور فان بينيت - أستاذ الكيمياء الحيوية بجامعة ديوك - على زيادة معدلات السمنة، عثروا على أن هناك طفرة جينية مسؤولة عن تراكم الدهون في الجسم، هذا الجين يُسمى "B-ankyrin" وهو موجود في العديد من الثدييات وليس البشر فقط.

عندما حقن الباحثون الحمض النووي للجين في الفئران ازدادت هذه الفئران بدانة بشكل ملحوظ رغم تناولها كمية الطعام نفسها وقيامها بنفس كمية النشاط الذي كانت تقوم به من قبل، فهذا الجين يخزن الطاقة على شكل دهون بدلاً من حرق السعرات الحرارية وهو ما أطلق عليه العلماء "سمنة خالية من العيوب".

العوامل المؤثرة في فقدان الوزن

هناك العديد من العوامل الأخرى المهمة التي اكتشفها الخبراء وتؤثر بشكل كبير في فقدان الوزن، لكن الناس لا ينتبهون إليها لانشغالهم بالطرق التجارية السريعة التي تروج لها الإعلانات مثل مشروبات التخسيس أو الأقراص الدوائية، كما أن هناك بعض العوامل النفسية أيضاً التي يبدو أن لها دوراً في فقدان الوزن.

معدل التمثيل الغذائي: ربما لا يعلم الكثيرون أن عملية الأيض تتأثر بشكل كبير بكتلة العضلات في الجسم، فكلما كانت الكتلة العضلية أكبر ازدادت قدرة الجسم على حرق الدهون وبالتالي فقدان الوزن بشكل أسرع.

يتأثر إنقاص الوزن أيضاً بمدى الالتزام بالخطّة، فهناك من يتناول كمية صغيرة من الحلوى ويعتقد أنها لن تؤثر على عملية الأيض

هذا الأمر يفسر سرعة فقدان الرجال للوزن عن النساء، لأن الرجال يملكون كتلة عضلية أكبر، لذا تحتاج المرأة لاستهلاك سعرات حرارية أقل من الرجل، ورغم ذلك قد تزداد في الوزن عنه، فقدرة المرأة على تخزين الدهون أكبر من الرجل وتلعب الهرمونات دوراً كبيراً في ذلك.

لذلك يجب على من يرغبون في إنقاص وزنهم أن يهتموا بإضافة تمارين القوة إلى جدولهم الرياضي لزيادة الكتلة العضلية وبالتالي تحسين معدل التمثيل الغذائي.

نقطة البداية: يلعب الوزن دوراً كبيراً في سرعة خسارة الوزن، إذا كان لدينا شخصان أحدهما أكثر وزناً من الثاني، وبالتالي فإنه يستهلك سعرات حرارية أكثر، إذا قلنا إن الشخص الأول اعتاد أن يستهلك 3000 سعر حراري بينما كان الشخص الثاني يستهلك 2300 سعر، فإذا استهلك الاثنان قدرًا متساويًا من السعرات (2000 سعر حراري على سبيل المثال) فإن الأول سيفقد وزناً أكثر من الثاني.

العوامل السلوكية: يقوم بعض الناس بحساب وزنهم والسعرات الحرارية بشكل دقيق مع الالتزام بممارسة النشاط الرياضي لوقت محدد، بينما يخفض الآخرون السعرات بشكل تقريبي دون حساب، كما أنهم لا يلتزمون في ممارسة الرياضة مما يؤثر بشكل كبير على انخفاض الوزن.

يتأثر إنقاص الوزن أيضاً بمدى الالتزام بالخطّة، فهناك من يتناول كمية صغيرة من الحلوى ويعتقد أنها لن تؤثر على عملية الأيض، لكن في الحقيقة هذه الكميات الصغيرة تتراكم وتؤثر بشكل واضح على عملية إنقاص الوزن.

عادات الطعام: تؤثر جودة الطعام ونوعيته في سهولة إنقاص الوزن، فالأطعمة الغنية بالفيتامينات والمعادن والألياف والدهون الصحية والبروتين تساهم في إنقاص الوزن بشكل أفضل من الأطعمة غير الصحية حتى لو كانت داخل نطاق السعرات الحرارية المسموحة، الأمر نفسه يؤثر كذلك على صحة جسدك فلا تجد أنك تفقد وزنك وصحتك معًا.

يؤثر تناول الطعام قبل النوم أيضاً في قدرة الجسم على حرق الدهون، فتناول الطعام يرفع من درجة حرارة الجسم وسكر الدم والإنسولين وكلها عوامل تؤثر على عملية التمثيل الغذائي، لذا احرص على تناول وجبة العشاء قبل النوم بثلاث ساعات على الأقل.

هناك بعض الخطوات التي تساعد على الالتزام بعادات طعام صحية ومن بينها: استخدام مفكرة لكتابة وصفات الطعام المناسبة للجوء إليها عند الحاجة وإعداد بعض الوجبات لتكون جاهزة للنضج فقط مما يحفظ الوقت ويشجع على الالتزام، وأخيراً فالنوم مبكراً يساعد بشكل كبير على التخلص من عادة تناول الطعام ليلاً.

الارتباط العاطفي بالطعام: يشكل الطعام ارتباطاً عاطفياً خاصة للنساء، حيث يرتبط بصنع الأكلات لأبنائهم أو أحفادهم أو ما تعلموه في الماضي من أمهاتهم وجداتهم، هذه العاطفة تجعل من الصعب الالتزام بنظام غذائي مناسب يساعد في إنقاص الوزن.

لن تسير كل الأيام على ما يرام المهم أن لا تستسلم أبداً

التهاب الأنسجة الدهنية: اكتشف العلماء في جامعة إكستر بالمملكة تأثير جزيء في الأمعاء يُسمى

الأنسجة التهاب إلى يؤدي الجزء هذا في خلل فحدوث، الدهنية الخلايا على “Lysyl oxidase” الدهنية مما يؤثر على قدرة الجسم على حرق الدهون والتخلص منها.

الدوافع الذاتية وأهدافك: تؤثر دوافعك وأهدافك بشكل كبير على التزامك بالنظام الغذائي وممارسة الرياضة لإنقاص الوزن، إذا كنت تضع أهدافًا مستحيلةً ستشعر بالفشل الدائم ويتسبب ذلك في عدم التزامك بالخطة المحددة.

اكتشف كيف يتفاعل جسمك مع المواد الغذائية المختلفة وأي التمارين الرياضية تؤثر فيه بشكل أكبر وحدد خطتك ووفقًا لذلك والتزم بها، ومن الجيد أن تضع في طريقك بعض المحفزات التي تشجعك على إكمال هذه الرحلة.

المرونة: من الصعب أن تستمر الحياة على نفس النمط كل اليوم، قد تسيقظ متأخرًا في أحد الأيام ولا تتمكن من إعداد الفطور المناسب وربما تتأخر في العمل ولا تتمكن من اللحاق بموعدك في الصالة الرياضية.

في تلك الأحوال يجب أن تكون مرئيًا تجاه البدائل المناسبة ولا تستلم للواقع، فبدلًا من أن تسرع إلى شراء الوجبات السريعة، اشتر بعض الفواكه والخضراوات وتناولها مؤقتًا حتى موعد الغداء، ربما يمكنك العودة من العمل سيرًا على الأقدام في يوم ما أو ممارسة الرياضة في المنزل بدلًا من موعد الصالة الرياضية الذي لم تلحق به، لن تسير كل الأيام على ما يرام المهم أن لا تستسلم أبدًا.

المشاكل النفسية: تسبب الأمراض النفسية عادة في اضطراب عادات الطعام وبالتالي زيادة الوزن في معظم الأحوال، حيث يلجأ المرضى عادة إلى تناول الطعام معظم الوقت كوسيلة من وسائل الراحة فيصبح طريقتك في التعامل مع المشكلات.

في تلك الحالات يفضل أن يحصل الشخص على مساعدة من الطبيب النفسي لعلاج الأسباب وبالتالي التوقف عن هذا الأكل العاطفي، كما يجب أن يكون محاطًا بعائلة وأصدقاء مستعدين لتقديم الدعم ومساعدة الشخص في الالتزام بخطته لخسارة الوزن.

إن إنقاص الوزن طريق طويل في معظم الأوقات يحتاج - بالإضافة إلى ذلك كله - إلى العزيمة والإرادة والصبر للوصول إلى أفضل النتائج، افهم جسدك واكتشف أفضل الطرق المناسبة لك للتخلص من الدهون.