



تاریخ
۳۰
تیر
۱۴۰۴
دوشنبه

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

این شماره: چاقی شکم

علت چاقی زیر شکم



نوشیدنی های شیرین را حذف کنید: این نوشیدنی ها باعث افزایش چربی احشایی و خطر دیابت و بیماری قلبی می شوند.

خواب کافی داشته باشید: کم خوابی مانع کاهش وزن می‌شود؛ پیش از خواب فعالیت های آرامش بخش انجام دهید و از موبایل هنگام شب دوری کنید.

چرا آب کردن چربی زیر شکم سخت است؟

افراد با افزایش سن افزایش وزن را نیز تجربه می کنند.

بسیاری از افراد تمایل بیشتری به مصرف چربی های اشباع و مواد غذایی قندی دارند.

بسیاری از افراد به اندازه کافی ورزش نمی کنند.

در نهایت این موارد می تواند در چاقی زیر شکم نقش داشته باشد و آب کردن چربی در ناحیه شکم را بسیار سخت کند.

تاثیر ژنتیک بر چاقی زیر شکم

ژنتیک می‌تواند بر چاقی زیر شکم تاثیر داشته باشد، چرا که برخی افراد به دلیل ویژگی‌های ژنتیکی خود، چربی را بیشتر در شکم ذخیره می‌کنند. با این حال، سبک زندگی و تغذیه نیز تأثیر زیادی دارند.

چاقی زیر شکم و خطرات مرتبط با سلامتی

معمولا به این نوع، چاقی احشایی نیز گفته می‌شود که می‌تواند خطرات جدی برای سلامت به همراه داشته باشد. این نوع چاقی با تجمع چربی در اطراف اعضای داخلی بدن (مانند کبد و روده‌ها) مرتبط است و می‌تواند موجب مشکلات زیر شود:

چاقی احشایی با افزایش فشار خون، کلسترول بالا و التهاب در بدن می‌تواند خطر بیماری‌های قلبی و سکنه مغزی را افزایش دهد.

تجمع چربی در شکم می‌تواند باعث مقاومت به انسولین و در نتیجه افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ شود.

چاقی شکم می‌تواند بر تنفس تأثیر گذاشته و احتمال ابتلا به آپنه خواب و مشکلات تنفسی را افزایش دهد.

وزن اضافی ناشی از چربی شکم می‌تواند بر مفاصل، به ویژه مفاصل زانو، فشار وارد کرده و مشکلات مفصلی را تشدید کند.

برخی از انواع چاقی، به ویژه چاقی شکم، با افزایش خطر ابتلا به سرطان‌هایی مانند سرطان بزرگ، سینه و پانکراس مرتبط هستند.

نقش کم آبی بدن در تجمع چربی شکم

کم آبی بدن می‌تواند نقش مهمی در تجمع چربی شکم داشته باشد. در صورت کم آبی، بدن برای حفظ مایعات ضروری، فرآیندهای مختلف متابولیک را تغییر می‌دهد که این می‌تواند منجر به تجمع چربی شود.

برخی از اثرات کم آبی بدن به شرح زیر است:

کم آبی ممکن است باعث کاهش سرعت متابولیسم شود و بدن کالری بیشتری ذخیره کند که این می‌تواند منجر به افزایش چربی شکم شود. در شرایط کم آبی، بدن ممکن است اشتهای کاذب ایجاد کند، به خصوص برای غذاهای شیرین یا پر کالری که در نهایت می‌توانند منجر به افزایش چربی شکم شوند.

کم آبی می‌تواند باعث خستگی و کاهش فعالیت بدنی شود که در نتیجه مصرف انرژی کاهش یافته و چربی در بدن ذخیره می‌شود.

با هیدراته نگه داشتن بدن می‌توانید به بهبود متابولیسم و کنترل وزن کمک کنید.

حتی اگر وزن طبیعی دارید ممکن است دچار چاقی پنهان باشید!

هستند.

قدم سوم: این افراد ممکن است هنوز به بیماری های متابولیک مبتلا نشده باشند، اما در معرض خطر بالای ابتلا قرار دارند.

درمان چاقی با وزن نرمال: چگونه مدیریت کنیم؟

در حال حاضر درمان قطعی مشخصی برای این وضعیت وجود ندارد، اما با تغییر سبک زندگی و تغییر ترکیب بدن می توان آن را به خوبی مدیریت کرد:

تمرکز بر تغیر و بهبود ترکیب بدن:

ورزش های مقاومتی مانند بدنسازی و تمرین با وزنه برای افزایش بافت عضلانی و کاهش چربی (حداقل ۳ جلسه در هفته) توصیه می شود.

ورزش های هوازی با شدت متوسط مانند پیاده روی سریع، دوچرخه سواری و... برای کاهش چربی احشایی و بهبود عملکرد متابولیکی و قلبی – روی به مدت حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته (۵ روز در هفته و هر بار ۳۰ دقیقه) توصیه می شود.

پیروی از رژیم غذایی مناسب زیر نظر متخصص تغذیه:

هدف کاهش وزن نیست، بلکه هدف کاهش چربی بدن و افزایش عضله بدون تغییر چشمگیر در وزن است. تمرکز باید بر مصرف مقادیر مناسب پروتئین ها، محدود کردن غذاهای پُر کالری ولی کم ارزش (مثل فست فود، قندهای ساده و کربوهیدرات های تصفیه شده) و دریافت کافی ریز مغذی ها باشد.

پایش منظم ترکیب بدن با استفاده از دستگاه‌های BIA بهبود سبک زندگی: خواب کافی، مدیریت استرس، کاهش زمان بی تحرکی و نشستن های طولانی

معاینات دوره ای پزشکی: بررسی وضعیت مقاومت به انسولین، پروفایل چربی خون، آنزیم های کبدی و نشانگرهای التهابی؛ در صورت نیاز، درمان دارویی برای کنترل اختلالات متابولیک تجویز می شود.

جمع بندی:

داشتن وزن طبیعی، لزوماً به معنای سلامت متابولیک نیست؛ چاقی پنهان می‌تواند به صورت خاموش سلامت بدن را تهدید کند؛ با افزایش آگاهی، پایش های منظم و اصلاح سبک زندگی، می توانیم از بروز بیماری های جدی مرتبط با این وضعیت پیشگیری کنیم.



صفحه
۶
شماره
۴۲۵۱
سال
سی ام

راهکارهایی برای داشتن شکمی صاف بعد از ۴۰ سالگی



دیابت نوع ۲: می‌تواند باعث مقاومت به انسولین و در نهایت دیابت نوع ۲ شود.

زوال عقل: افرادی که در سنین جوانی چربی احشایی بیشتری دارند، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به زوال عقل در سنین بالاتر هستند.

آسم: می‌تواند خطر ابتلا به آسم را افزایش دهد.

سرطان: با افزایش خطر ابتلا به سرطان‌های مختلف، از جمله سرطان سینه و سرطان روده بزرگ، مرتبط است.

آیا چاقی شکمی معادل چربی احشایی است؟

چاقی شکمی و داشتن چربی احشایی ارتباط نزدیکی با هم دارند، اما کاملاً یکسان نیستند.

چاقی شکمی به تجمع چربی در ناحیه شکم و اطراف کمر اشاره دارد. این چربی می‌تواند شامل هر دو نوع چربی زیرجلدی (زیر پوست) و چربی احشایی (اطراف اندام‌ها) باشد.

چربی احشایی زیاد به طور خاص به تجمع بیش از حد چربی در اطراف اندام‌های داخلی شکم اشاره دارد.

بنابراین، ممکن است کسی چاقی شکمی داشته باشد، اما چربی در اطراف احشا او در حد نرمال باشد. از طرف دیگر، ممکن است شخصی چاقی شکمی نداشته باشد، اما چربی داخل شکم او زیاد باشد. این موضوع بیشتر در افراد لاغراندام که به نظر سالم می‌رسند اما چربی زیادی در اطراف اندام‌های داخلی خود دارند، دیده می‌شود.

آیا از ظاهر بدن می‌شود نوع تجمع چربی را تشخیص داد؟

تشخیص چربی زیر جلدی از چربی احشایی فقط از روی ظاهر، کمی دشوار است و به‌طورقطع نمی‌توان گفت چه نوع چربی در شکم شما غالب است. اما بااین‌حال، چند نکته می‌تواند به شما کمک کند:

محل تجمع چربی:

چربی زیرجلدی: در تمام بدن، از جمله باسن، ران‌ها و بازوها توزیع می‌شود. در شکم هم به‌صورت یک لایه نرم و قابل‌لمس در زیر پوست احساس می‌شود.

چربی احشایی: بیشتر در اطراف اندام‌های داخلی شکم تجمع می‌یابد و باعث می‌شود شکم شما سفت و برآمده به نظر برسد، به‌خصوص در قسمت بالایی شکم.

فرم بدن:

افراد با چربی زیرجلدی: معمولاً فرم بدن گلابی‌شکل دارند، به این معنی که باسن و ران‌های آنها نسبت به کمرشان بزرگ‌تر است.

افراد با چربی احشایی: معمولاً فرم بدن به شکل سیب دارند، به این معنی که دور کمر آنها نسبت به باسن و ران‌هایشان بزرگ‌تر است.

لمس کردن:

چربی زیرجلدی: نرم و قابل‌انعطاف است و می‌توانید به‌راحتی آن را بین انگشتان خود بگیرید.

چربی احشایی: سفت‌تر است و به‌راحتی قابل‌لمس نیست؛ زیرا در زیر عضلات شکم قرار دارد.

این روش‌ها فقط برای تشخیص کلی نوع چربی مفید هستند و ممکن است همیشه دقیق نباشند. بهترین راه برای تشخیص قطعی نوع چربی شکم، استفاده از روش‌های تصویربرداری پزشکی مانند MRI است.

چطور بعد از ۴۰ سالگی شکم تخت داشته باشیم؟

«عضلات در باشگاه ساخته می‌شوند و شکم تخت در آشپزخانه.»

با این حال، او تأکید کرد که کلید داشتن یک شکم عضلانی تمرین‌های قدرتی‌اند. «هم نیست چقدر پروتئین مصرف می‌کنید. بدون ورزش به‌عنوان محرک، نمی‌توانید عضله بسازید. بنابراین همیشه باید تمرین‌های مقاومتی انجام دهید.» او می‌افزاید که ورزش‌های هوازی که ضربان قلب را بالا می‌برند، مثل پیاده‌روی و دویدن یا استفاده از تردمیل، دوچرخه ثابت و... برای سوزاندن کالری مفیدند، اما به عضله‌سازی کمک نمی‌کنند.

البته باید توجه داشت رعایت همه موارد در حرف آسان است، اما بسیاری از ما وقتی به دهه ۴۰، ۵۰ و ۶۰ زندگی می‌رسیم، نسبت به سال‌های جوانی، انرژی کمتری داریم. در مواردی هم دچار آسیب‌های جسمانی شده‌ایم یا ممکن است احساس خستگی کنیم و برای آماده کردن غذاهای سالم یا گنجاندن ورزش در برنامه روزانه‌مان زمان کمتری داشته باشیم.

با این حال تغییر نحوه تفکر و نگرش به این موضوع، می‌تواند مفید باشد و کمک کند. باید از خود پرسید که داشتن شکم تخت چقدر برایتان مهم است؟ چون اگر از نظر ژنتیکی خوش‌شانس نیستید، این کار به تلاش نیاز دارد. پس به مسئله این‌طور فکر کنید: «آیا شکم تخت می‌خواهم فقط برای اینکه خوب به نظر برسم یا هدفم سلامتی است؟» براون خاطرنشان می‌کند که چربی‌های زیرپوستی خطرناک نیستند بلکه چربی‌های احشایی که اطراف اندام‌های داخلی را احاطه می‌کنند و با مشکلاتی مانند زوال عقل، بیماری‌های قلبی و سکنه‌های مغزی مرتبطند، خطرناک‌اند و حتی می‌توانند به مرگ زودرس منجر شود. بنابراین اگر انگیزه شما از بین بردن چربی احشایی و داشتن عمری طولانی‌تر است، باید بر خوردن غذاهای سالم‌تر و تحرک بیشتر تمرکز کنید.

او در پایان می‌افزاید: «سوزاندن چربی سخت‌ترین قسمت کار نیست. سخت‌تر از آن، حفظ این وضعیت است. اگر می‌خواهید برای همیشه شکم تخت داشته باشید، باید در سبک زندگی و عادت‌هایتان تغییرات دائمی ایجاد کنید، نه اینکه یک برنامه ۶۰ یا ۹۰ روزه را پی بگیرید و وقتی تمام شد، به عادت‌های قدیمی بازگردید.»

سایت دکتر راد می‌نویسد: تصور کنید یک روز صبح از خواب بیدار می‌شوید، لباس مورد علاقه‌تان را از کمد برمی‌دارید. آن را برای رودیاد مهمی بر تن می‌کنید وآینه حقیقت تلخی را نمایش می‌دهد: شکمی که اعتماد به نفستان را به کلی ویران کرده است! شاید تازه‌حال بارها با خود عهد بسته‌اید که با چربی‌های سمج شکم‌تان مبارزه کنید، اما نتیجه‌ای نگرفته‌اید. یا شاید اصلاً نمی‌دانید از کجا باید شروع کنید.

کاهش چربی شکم نه‌تنها به زیبایی ظاهری شما کمک می‌کند، بلکه برای حفظ سلامتی‌تان یک ضرورت است. چربی شکمی، به‌خصوص چربی احشایی که در اعماق شکم و اطراف اندام‌های داخلی جمع می‌شود، سلامتی شما را تهدید می‌کند.

با ما همراه شوید تا به رازهای داشتن شکمی صاف و بدنی سالم پی ببرید! در این مقاله، به بررسی عمیق چاقی شکمی، خطرات آن و مهم‌تر از همه، راهکارهای مؤثر برای کاهش آن خواهیم پرداخت.

چرا با افزایش سن چاق می‌شویم؟

چاقی در میان‌سالی یعنی بین ۴۰ تا ۶۰ سالگی به دلیل ترکیبی از عوامل مختلف رخ می‌دهد که با افزایش سن، بیشتر خودش را نشان می‌دهد. برخی

از مهم‌ترین این عوامل عبارتند از:

کاهش متابولیسم: با افزایش سن، سوخت‌وساز بدن کاهش می‌یابد. این به معنی کاهش سرعت سوزاندن کالری و افزایش احتمال ذخیره‌شدن چربی در بدن، به‌خصوص در ناحیه شکم است.

کاهش توده عضلانی: ازدست‌دادن توده عضلانی، به‌خصوص در صورت عدم فعالیت بدنی کافی، رخ می‌دهد. عضلات نقش مهمی در سوزاندن کالری دارند و کاهش آنها منجر به کاهش متابولیسم و افزایش وزن می‌شود.

تغییرات هورمونی: در زنان، یائسگی با کاهش سطح استروژن همراه است که می‌تواند منجر به افزایش چربی شکم و کاهش توده عضلانی شود. در مردان هم کاهش سطح تستوسترون می‌تواند به افزایش وزن و کاهش توده عضلانی منجر شود.

سبک زندگی: عادات ناسالم در سبک زندگی مانند رژیم غذایی نامناسب، عدم تحرک کافی و مصرف الکل می‌تواند به افزایش وزن در میان‌سالی کمک کند.

عوامل ژنتیکی: برخی افراد به دلیل عوامل ژنتیکی، بیشتر در معرض چاقی در میان‌سالی هستند.

داروها: مصرف برخی داروها مانند داروهای ضدافسردگی و داروهای استروئیدی می‌تواند منجر به افزایش وزن شود.

استرس و کم‌خوابی: استرس مزمن و کمبود خواب بر تعادل هورمونی بدن تأثیر گذاشته و منجر به افزایش وزن می‌شوند.

بیماری‌ها: برخی بیماری‌ها مانند کم‌کالری تیروئید و سندرم کوشینگ می‌توانند منجر به افزایش وزن شوند.

چربی شکمی چیست؟

به‌طورکلی، چربی شکمی به دو دسته تقسیم می‌شود:

چربی زیرجلدی: این چربی درست زیر پوست قرار دارد. می‌توانید آن را به‌راحتی نشگون بگیرید.

چربی احشایی: این نوع چربی خطرناک‌تر است. در اعماق شکم، اطراف اندام‌های داخلی مانند کبد، روده و معده جمع می‌شود.

بر خلاف چربی زیر جلدی، چربی احشایی مانند غده درون‌ریز عمل می‌کند؛ یعنی مواد شیمیایی مختلفی ترشح می‌کند که باعث بروز مشکلات سلامتی می‌شود. برخی از این مواد شیمیایی عبارت‌اند از:

سیتوکین‌ها: این پروتئین‌ها می‌توانند باعث التهاب مزمن در بدن شوند که خود عامل خطری برای بیماری‌های قلبی، دیابت نوع ۲ و سایر بیماری‌ها هستند.

آنتی‌وتانسنین: این پروتئین باعث انقباض رگ‌های خونی و افزایش فشارخون می‌شود.

چربی احشایی چه خطراتی دارد؟

بیماری‌های قلبی عروقی: با افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، افزایش فشارخون، افزایش قند خون و افزایش سطح تری گلیسیرید مرتبط است.

وزن کم کردن و داشتن شکمی تخت پس از ۴۰ سالگی سخت‌تر می‌شود و حفظ اندام ایده‌آل بیشتر به رژیم غذایی مناسب و ورزش منظم بستگی پیدا می‌کند. با این حال نیویورک‌پست به نقل از جیل براون، مربی ۵۷ ساله و متخصص تناسب اندام و تغذیه، تأکید می‌کند که این اهداف امکان‌پذیرند.

به گزارش ایسنا، به نقل از ایتنا، اولین چیزی که باید بدانیم این است که ما با افزایش سن، عضله از دست می‌دهیم و این چیزی است از حدود ۳۰ سالگی برای مردان و زنان آغاز می‌شود. با از دست دادن عضله، سوخت‌وساز کند می‌شود.

براون خاطرنشان می‌کند که کاهش وزن و ساختن شکمی عضلانی مثل دهه ۲۰ زندگی آسان نیست اما اگر به جای اصرار برای اجرای تمرین‌های کرانچ پیشرفته هنگام ورزش، به رعایت یک رژیم غذایی سالم و متعادل اولویت دهید، به نتیجه دلخواهتان خواهید رسید.

او با یادآوری دشواری وزن کم کردن در میان‌سالی، خاطرنشان می‌کند که لازم است تغییرات بدن را در نظر گرفت: «اولین چیزی که باید بدانیم این است که ما با افزایش سن، عضله از دست می‌دهیم و این چیزی است از حدود ۳۰ سالگی برای مردان و زنان آغاز می‌شود. با از دست دادن عضله، سوخت‌وساز کند می‌شود. بنابراین اگر همان میزان کالری را که در دهه‌های ۲۰ و ۳۰ زندگی دریافت می‌کردیم، در دهه چهارم هم مصرف کنیم یا کمتر ورزش کنیم، به‌تدریج وزن اضافه خواهیم کرد.

ضمناً اگر وزن اضافه شما قبلاً در ران‌ها و باستان مشهود بود، با پیرتر شدن، بیشتر چربی اضافه در ناحیه شکم جمع می‌شود.»

براون اضافه می‌کند که در زنان باید به این نکته هم توجه داشته باشند که سطح استروژن آن‌ها در دوره پیش از یائسگی کاهش می‌یابد. این تغییر وضعیت بدن را عوض می‌کند و ذخیره چربی در ناحیه شکم افزایش می‌یابد. اگر استرس مزمن هم به این شرایط اضافه شود، ترشح بلندمدت کورتیزول باعث می‌شود چربی بیشتری در اطراف شکم ذخیره شود.

پس چگونه می‌توان چربی شکم را کاهش داد؟ پاسخ یک کلمه است: رژیم
براون می‌گوید میان ما مربیان یک مثل قدیمی وجود دارد که می‌گوید: