

منها الأنثوية... هرمونات تسبب صعوبة بخسارة الوزن



فقدان الوزن ليس مرتبطاً بنظام غذائي وإرادة قوية ، فقد تلعب الهرمونات دوراً مهماً وأساسياً ، وبعضها قد يكون مسؤولاً عن منع أو إبطاء خسارة الوزن. كيف ولماذا؟ إليكم التفسير!

الحدّ من الدهون السيئة، السكريات السريعة والمكررة، وزيادة النشاط البدني، قواعد نعرفها جميعاً لخسارة الوزن. ومع ذلك، ننسى دائماً عنصراً أساسياً هو الهرمونات التي تلعب دوراً أساسياً في عملية الوزن. وعليه، تشدد اختصاصية التغذية كورين شيشبورتيش عياش على هذه النقطة تحديداً، وفق ما نشر موقع "Topsante".

تلعب الهرمونات دوراً أساسياً في السيطرة على الوزن، وهي تؤثر على شهيتنا أو شبعنا أو التمثيل الغذائي لدينا. في الواقع، تعمل الهرمونات على تنظيم الوزن من خلال العمل مع أنظمة التحكم في الدماغ.

ما هي الهرمونات التي تمنع خسارة الوزن؟

1- هرمون الليتين

هذا الهرمون الذي تفرزه الخلايا الدهنية يتحكم بالشبع ويعطينا الشعور بعدم الجوع، وبالتالي التوقف عن تناول الطعام. وفي حال مقاومة هذا الهرمون لن نشعر بالشبع، ما يعني أننا سنتناول أكثر من حاجتنا وسيزداد وزننا. ومن المهم معرفة أن هذا الهرمون يفرزه الجسم في الليل. فإذا كنا ننام قليلاً أو بشكل سيئ، فسيؤثر ذلك على عملية إنتاج هذا الهرمون. ونحن بحاجة إلى هذا العنصر، لأنه مع قلة الإنتاج، يكون لدينا مشكلة في الشبع والشهية.

2- هرمون الجريلين

هو هرمون يُفرز في القناة الهضمية عندما تكون المعدة فارغة، ثم ينتقل عبر الدم إلى الدماغ لبدء الإحساس بالجوع وزيادة الشهية، ما يدفع الإنسان إلى تناول المزيد من السعرات الحرارية. وإذا كان هناك خلل في هذا الهرمون، فلن يتمكن الشخص من خسارة الوزن.

3. هرمون الكورتيزول

هرمون آخر رئيسي للتحكم والسيطرة على الوزن هو هرمون الكورتيزول. تتجه الغدد الكظرية بهدف حمايتنا من المواقف العصبية. وفي هذه الحالة، يتم إنتاج كميات كبيرة من الكورتيزول، ما يزيد من الشهية خصوصاً على المنتجات الدهنية والسكريات. كما أن الإفراط بإنتاجه يؤدي إلى تراكم الدهون في الجسم ويجعل التخلص من هذه الدهون مهمة صعبة خصوصاً عند الأشخاص الذين يتبعون نظاماً لخسارة الوزن.

ويجب أن لا ننسى الهرمونات الجنسية الأنثوية التي تزيد من صعوبة خسارة الوزن، مثل الأستروجين وشكله الرئيسي، الاستراديول اللذين يشاركان في عملية التمثيل الغذائي وبالتالي زيادة الوزن. وهذه هي الحال بشكل خاص في مرحلة انقطاع الطمث.

أخيراً، علينا أن نتذكّر جيداً أهمية دور الغدة الدرقية التي تفرز باستمرار هرمونات تعمل على زيادة أو إبطاء التمثيل الغذائي. وبالتالي إذا كانت تعمل بشكل سيئ، تصبح خسارة الوزن صعبة ومعقدة.

وعليه، إذا كنت تواجه مشكلة في خسارة الوزن برغم من التقيد بكل القواعد الرئيسية، ننصحك باستشارة الطبيب للتأكد من عدم وجود مشكلة هرمونية تمنعك من خسارة الوزن.

