



20 سبباً وراء زيادة الوزن السريعة .. فانتبهوا لها!



«العربية»: يتعجب كثيرون من زيادة الوزن المفاجئة، الأمر الذي يعزونه في أغلب الأحيان لعوامل خارجية، فعلى سبيل المثال يعتقد بعض الناس أن تعرضهم لإصابة تضطربهم للجلوس وعدم الحركة أحد أسباب زيادة الوزن السريعة، لكن الأمر قد لا يكون كذلك على الإطلاق فبعض الأمراض والأدوية والعادات الغذائية الخاطئة قد تؤدي إلى هذه المشكلة.

واليكم فيما يلي 20 سبباً بعضها قد يبدو غريباً، تلق وراء زيادة الوزن المفاجئة، حسب ما جاء في موقع «هيلث بوست» المعني بالصحة.

1 - قصور الغدة الدرقية
بعد قصور الغدة الدرقية أحد الأسباب الأكثر شيوعاً لزيادة الوزن السريعة وغير المتوقعة، حيث تلعب الهرمونات التي تفرزها تلك الغدة، دوراً كبيراً في عملية التمثيل الغذائي للجسم، وكفاءته في حرق الدهون.

2 - الإفراط في تناول الطعام
رغم وجود بعض التناقضات في علم التغذية، إلا أن هناك قاعدة واحدة لا جدال فيها ألا وهي: إذا كان مقدار السعرات الحرارية الذي تتناوله أكثر من الذي يحرقه جسمك فسوف يزيد وزنك لا محالة.

وهذا يعني أنك إذا لم تراقب كمية طعامك فقلنا أنك لا تعلم صحتي لا خوف منه فهذا اعتقاد خاطئ، فكل طعام تتناوله حتى وإن كان صحياً إذا لم تتخلص منه على شكل طاقة فسوف يكسب وزناً غير مرغوب فيه.

3 - الجفاف

وجدت دراسة حديثة أن شرب كوبين من الماء قبل وجبات الطعام يؤدي إلى فقدان الوزن بنسبة 30%.

4 - الإجهاد
يحفز الإجهاد المستمر الجسم على إفراز هرمون الكورتيزول والذي يسبب بدوره إفراز كميات كبيرة من الأنسولين، ما يقلل من نسبة السكر في الدم، الأمر الذي يدفعك لتناول السكريات التي تؤدي إلى زيادة الوزن.

5 - الملح

هناك علاقة طردية بين الملح

وزيادة الوزن، فالملح يسبب احتباس الماء، الأمر الذي يترتب عليه زيادة الوزن. لذا ينصح بتجنب الأطعمة المليئة بالصوديوم مع الامتناع التام عن تناول الملح، دون الالتزام على استهلاك كميات مناسبة من الماء يومياً.

6 - الإفراط في تناول الحبوب
تعد الإفراط في تناول الحبوب أكثر الأدوية المرتبطة بزيادة الوزن، فمحتفلها تعتمد على التحكم في الهرمونات، والتي يمكن أن تؤدي إلى زيادة في الشهية واحتباس الماء، لذا ينصح باستشارة الطبيب لمعرفة النوع المناسب لتحديد النسل.

7 - تناول كميات قليلة من البروتين

بينما لا يزال خبراء التغذية على خلاف حول الكمية المثلى من البروتين التي يجب أن يتناولها الفرد يومياً، إلا أنهم جميعاً متفقون على أن معظم البالغين لا يأكلون ما يكفي أجسامهم من البروتين.

وتكمن أهمية البروتين في المحافظة على كتلة العضلات بالجسم حتى لا تصاب بالهزال الأمر الذي يقلل معه معدل التمثيل الغذائي وحرق الدهون.

8 - الاكتئاب

يؤدي الاكتئاب في بعض الأحيان إلى الإفراط في تناول الطعام، الأمر الذي يؤدي بدوره إلى زيادة الوزن بطريقة مؤسفة مما يزيد حالة الاكتئاب لدى هذا الشخص.

9 - عدم الالتزام بالتغذية السليمة بعد الرياضة

تعد ممارسة الرياضة وسيلة فعالة في إنقاص الوزن لكن بشرط بسيطة، ألا وهي الاستعانة بوجبة خفيفة غنية بالسعرات الحرارية قبل التمرينات فتح الجسم الطاقة اللازمة لذلك، والالتزام بتناول وجبة غنية بالبروتين بعد ممارسة الرياضة مباشرة بدلاً من تناول أكلة خفيفة بالسعرات الحرارية من شأنها ضياع الفائدة من التمرينات.

10 - الأطعمة الصحية
يعتقد كثير من الناس أن جميع الأطعمة الصحية منخفضة السعرات الحرارية، لذا يلجأون إليها خاصة خارج المنزل لتجنب السعرات العالية وهذا الاعتقاد قد يكون خاطئاً في كثير من الأحيان، فعلى سبيل المثال، تعد تنبتيلة السلطة التي تقدم في معظم المطاعم مصدراً غير متوقع للسعرات الحرارية والدهون والسكر.

11 - العديد من الأدوية

عملية التمثيل الغذائي.
15 - الجلوس لفترات طويلة
يتسبب الجلوس لفترات طويلة بالعمل في كسب كيلوغرامات إضافية غير مرغوب فيها، وبما أن معظم الوظائف أصبحت تتطلب الجلوس خلف شاشات الكمبيوتر لفترات طويلة، لذا ينصح بشرب الكثير من الماء أثناء اليوم مع الحرص على ترك المكتب والتجول قليلاً لمدة 5 دقائق كل ساعة.

16 - تجاهل قياس الوزن

بينما لا يعتبر قياس الوزن أفضل مقياس لللياقة البدنية، إلا أنه لا يزال أسهل طريقة لتتبع تغيرات الجسم، لذا ينصح بالوقوف على الميزان عدة مرات في الأسبوع، وتتبع المعدل الأسبوعي واستشارة الطبيب حال ملاحظة أية تغيرات جذرية في الوزن.

17 - إهمال الأطعمة غير الصحية

تخزين الأطعمة غير الصحية في تلاجيت بحجة أنك ستتناولها في عطلة نهاية الأسبوع أو ما شابه ذلك، أمر غير صحيح لأنه سيجعلها في متناول يديك وقد لا تنتظر للوقت المحدد لها وتكتهما وتشتري غيرها.

18 - الحرمان التام

الحرمان التام من الأطعمة غير الصحية يجعلك تتناولها بشراهة عند تواجدها، لذا ينصح بتناول كميات بسيطة من تلك الأطعمة دوماً، وبذلك تكون قد اشبعيت رغبتك دون أن تكسب وزناً إضافياً.

19 - الحمل

كما تعد زيادة الوزن المفاجئة أحد علامات الحمل، فهناك الكثير من السيدات لا تشعرن بآية أعراض للحمل سوى كسب الوزن، لذا ينصح السيدات بالبدء باختبار الحمل حال شعورهن بكسب كيلوغرامات إضافية غير مبررة.

ومن المفترض أن تكتسب الحامل من 2-4 كيلوغرامات خلال الشهر

من 14 - عدم النوم بشكل جيد

بعد عدم أخذ قسط كاف من النوم أحد أسباب زيادة الكورتيزول في الجسم، الأمر الذي يترتب عليه زيادة الوزن السريعة، فالنوم الجيد يسمح للجسم بالتخلص من السموم، والحفاظ على توازن

الأيروبكس والرقص لحماية النشاط الذهني من آثار الشيخوخة



الحالية إلى أن كل من الرقص وتدريب اللياقة البدنية يمكن أن تحفز الفص الحصين بمخ كيار السن، كما أن تدريب الرقص يؤدي إلى تحسين قدرات التوازن، ومن المعروف أن الحصين، يلعب دوراً هاماً في التعلم والذاكرة، وعادة ما يتعرض بشكل خاص للتراجع عند التقدم في العمر.

وكانت دراسة علمية أجريت عام 2016 قد أظهرت أن تعلم وحفظ حركات الرقص أو النقر بالأصابع في تناغم مع إيقاع موسيقى، يعزز النشاط العصبي والتواصل الوظيفي بين مناطق متعددة في الدماغ.

ويفترض الباحثون أن التحسن في التوازن قد تكون مرتبطة بخطوات القدم وحركات الذراع الماكبة لتغيرات الإيقاع الموسيقي.

وتقول كاترين ريهفيلد، مؤلفة الدراسة إن «مرضى الخرف يتفاعلون بقوة عند الاستماع إلى الموسيقى».

وتقدم ريهفيلد بعض النصائح العملية قائلة: «اعتقد أن الجميع يرغبون في العيش حياة صحية، لأطول فترة ممكنة، لذا، فإن النشاط البدني هو أحد أهم الأنماط التي يمكن أن تسهم في هذا، حيث يعد من العديد من عوامل الخطر ويبطئ التدهور المرتبط بالعمر، واعتقد أن الرقص أداة قوية لوضع تحديات جديدة للجسم والعقل، وخاصة في مرحلة الشيخوخة».

«العربية»: مع التقدم في السن، يعاني معظم الناس من انخفاض في اللياقة البدنية والذهنية، مما قد يؤدي إلى تفاقم المشاكل الصحية مثل الخرف ومرض الزهايمر.

ولهذه المشكلة حل، حيث توصلت عدة دراسات سريرية إلى أن التمارين الرياضية من نوع «أيروبيكس»، وخاصة تلك التي تتضمن دروس لتعليم الرقص، يمكن أن تساعد في الحفاظ على شباب الجسم والعقل والدماغ على مدى العمر، حسب ما أكده الرياضي كريستوفر بيرجلاند، في مقاله على موقع «سايكولوجي توداي».

وتظهر أحدث الأبحاث أن للرقص فوائد على الدماغ مضادة للشيخوخة. فقد أظهر مسح الدماغ بالرنين المغناطيسي في دراسة أجريت عام 2017 حول الرقص أن التدهور المرتبط بالعمر في بنية الدماغ، تحسن بشكل كبير عندما انخرط المشاركون «الذين يبلغ متوسط أعمارهم 68 عاماً» في دورة أسبوعية لتعلم الرقص، بحسب ما نشر في مجلة «فرونتيرز لعلم الأعصاب».

وفي هذه الدراسة، أراد باحثون من المركز الألماني لأمراض الأعصاب، و«معهد علوم الرياضة» في ماغديبورغ بالمانيا، مقارنة الفوائد العصبية من النشاط البدني المعتدل إلى القوي، جنباً إلى جنب مع فوائد دروس تعليم الرقص.

وأكد فريق الباحثين: «تشير النتائج

مهنة التنظيف تعرض الرجال لخطر أكبر من النساء



العاملين في المكاتب، فيما يزداد خطر الوفاة لدى النساء العاملات في مجال التنظيف بمعدل ستة عشر في المائة فقط.

وقالت إحدى الباحثات إن مواد التنظيف نفسها لا تشكل خطراً بل إن طريقة استخدام هذه المواد هي التي ربما تشكل الخطر، كمزج مواد تنظيف بمواد أخرى.

منازل خاصة أو في شركات صناعية، بما في ذلك تنظيف السجاد والأثاث واستخدام مواد تنظيف كيميائية اعتيادية في المنازل.

ووجدت الدراسة أن الرجال العاملين في حقل التنظيف يزداد لديهم خطر الوفاة بنسبة خمسة وستين في المائة مقارنة بالرجال

«سكاي نيوز»: أفادت دراسة أجرتها جامعة بروكسل إلى أن ممارسة مهنة التنظيف تعرض الرجال لخطر أكبر من النساء، وقد يؤدي ذلك للموفاة بنسبة أكبر.

وتنطبق النتائج على الباحثين في الجامعة البلجيكية الدراسة على أشخاص يعملون في مهنة التنظيف، سواء في

إن استجابة مرضى سرطان المعدة للعقار «كانت مشجعة».

وأضاف أن الدراسة تشير إلى أن الأورام قد تقلصت بما فيه الكفاية لتبرير استجابة المرضى للعلاج، كما أن الدواء آمناً.

واختتم قائلاً: «شامل أن تدعم هذه النتائج، حصول عقار بيمبروليزوماب على موافقة هيئة الغذاء والدواء الأمريكية كعلاج لسرطان المعدة المتقدم».

وكانت هيئة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) وافقت على عقار بيمبروليزوماب، لعلاج سرطان الجلد المتقدم.

وفي أكتوبر/تشرين الأول 2015، وافقت الهيئة على نفس العقار، كعلاج لسرطان الرئة المتقدم، والذي وصل خلاله المرض لمرحلة متأخرة.

ويعتبر سرطان المعدة من السرطانات الخبيثة الذي ينشأ من بطانة المعدة، وغالباً ما يكون سرطان المعدة في مراحله المبكرة مسيوفاً بتقحات، والآم، والتهابات طيفية فيها.



زيك ونيشرج، المدير المشارك لبرنامج أورام المعدة، في جامعة كاليفورنيا

على نقص الورم، وقال قائد فريق البحث، الدكتور

ووجد الباحثون أن العقار أظهر استجابة لدى المرضى، وساعدتهم

«الأنماضول»: أظهرت دراسة أمريكية حديثة، أن عقاراً معتمداً لعلاج سرطاني الجلد والرئة، أثبت نتائج واعدة في علاج المرضى الذين يعانون من سرطان المعدة.

الدراسة أجراها باحثون بجامعة كاليفورنيا الأمريكية، وعرضوا نتائجها، اليوم الأحد، أمام مؤتمر الجمعية الأوروبية للأورام الذي يعقد في الفترة من 8 إلى 12 سبتمبر الجاري في العاصمة الإسبانية مدريد.

وأختبر الباحثون «بيمبروليزوماب» (Pembrolizumab) المعتمد كعلاج لسرطاني الجلد والرئة، على سرطان المعدة. وألحى عمل الدواء، أوضح الباحثون أنه يعمل على غلق المسار البيولوجي الذي يستخدمه السرطان لإخفاء نفسه عن الجهاز المناعي.

وأجرى فريق البحث تجاربه على 259 مريضاً يعانون من سرطان المعدة، وأعطوهم العقار لمدة 6 أشهر.