

7 λόγοι που δεν σας βοηθούν να χάσετε βάρος

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Εσείς μπορεί να κάνετε υγιεινή ζωή και να είστε ιδιαίτερος προσεκτικοί όσον αφορά τη διατροφή σας, αλλά είναι πιθανό το σώμα σας και η ζυγαριά σας να έχουν άλλα σχέδια για εσάς. Είτε πρόκειται για κάποια ορμονική διαταραχή, είτε η παρενέργεια ενός φαρμάκου ή ακόμα η έλλειψη κάποιας βιταμίνης, δεν φταίει πάντα ο τρόπος ζωής ενός ατόμου. Κάποιες φορές, το πρόβλημα είναι αλλού και όχι στο μυαλό ή την αδυναμία θέλησης.

Ακολουθούν 7 από αυτούς τους πιθανούς λόγους που σας απομακρύνουν όλο και περισσότερο από το σώμα των ονείρων σας και δεν είναι καν δικό σας το φταίξιμο.

Έχετε κατάθλιψη

Πολλά αντικαταθλιπτικά χάπια προκαλούν αύξηση βάρους που συσσωρεύεται με τα χρόνια. Εάν ωστόσο δε λαμβάνετε κάποια σχετική αγωγή, αλλά αντιμετωπίζετε μόνοι σας τα συμπτώματα κατάθλιψης, πάλι έχετε ανεβασμένες πιθανότητες να πάρετε βάρος, καθώς όσοι βιώνουν συναισθήματα μοναξιάς και θλίψης τείνουν να τρώνε πιο παχυντικές τροφές και να μη γυμνάζονται.

Ένας τρόπος να αντιμετωπίσετε το βάρος προερχόμενο από τα φάρμακα, που δεν είναι εφικτό να σταματήσετε να τα παίρνετε, είναι να μπείτε σε κάποιο πρόγραμμα διατροφής και γυμναστικής μαζί με κάποιο φίλο που θα σας βοηθήσει να

κινητοποιηθείτε προσφέρει και την αντίστοιχη υποστήριξη που χρειάζεστε.

Ακολουθείτε τη λάθος αγωγή

Η λίστα με τα φάρμακα που προκαλούν αύξηση του βάρους είναι πολλά και μερικά από αυτά είναι τα αντισυλληπτικά, οι ορμόνες, τα στεροΐδη, τα φάρμακα για την πίεση, τα επιληπτικά χάπια, εκείνα που παρέχονται για τον καρκίνο του στήθους, όσα αντιμετωπίζουν τη ρευματοειδή αρθρίτιδα, ακόμα και τις ημικρανίες και τις στομαχικές καούρες.

Αν λοιπόν ο διαιτολόγος σας, πριν σας δώσει κάποια διατροφή να ακολουθήσετε, σας ρωτήσει για τα φάρμακα που λαμβάνετε μην απορήσετε. Κάποια από αυτά επηρεάζουν την όρεξη και κάποια από αυτά την απόδοση του μεταβολισμού. Σε αυτές τις περιπτώσεις αυτό που έχετε να κάνετε είναι να ζητήσετε τη βοήθεια του γιατρού σας για μια εναλλακτική φαρμακευτική αγωγή, με πιο ανώδυνες παρενέργειες.

Το στομάχι σας δουλεύει με αργούς ρυθμούς

Πεπτικά προβλήματα, όπως ένα αργό έντερο, μπορούν επίσης να είναι υπεύθυνα για την αδικαιολόγητη αύξηση του βάρους. Ιδανικά μέσα σε μία ώρα αφού φάτε, θα πρέπει να επισκεφτείτε την τουαλέτα ή έστω συνολικά μέσα στην ημέρα να την επισκέπτεσθε 1-2 φορές. Λιγότερη δραστηριότητα μπορεί να οφείλεται, σε αφυδάτωση, ή σε φάρμακα για την κακή χλωρίδα του εντέρου.

Η δυσκοιλιότητα αντιμετωπίζεται με πολλούς τρόπους, ενώ η σωστή ενυδάτωση του οργανισμού μπορεί να βοηθήσει σε συνδυασμό και με τις φυτικές ίνες. Εάν το πρόβλημα επιμένει, επισκεφτείτε το γιατρό σας για το ενδεχόμενο υποθυρεοειδισμού ή νευρολογικών θεμάτων.

Το σώμα σας έχει έλλειψη συγκεκριμένων θρεπτικών στοιχείων

Τα χαμηλά επίπεδα βιταμίνης D, μαγνησίου ή σιδήρου αποδυναμώνουν το ανοσοποιητικό σας σύστημα, στραγγίζουν την ενέργειά σας και αλλοιώνουν το μεταβολισμό σας με αποτέλεσμα να δυσκολεύεστε να διατηρήσετε έναν υγιέστερο τρόπο ζωής, ενώ για την αναπλήρωση αυτής της χαμένης ενέργειας καταφεύγετε σε μέσες λύσεις, όπως είναι ο καφές, τα γλυκά και οι απλοί υδατάνθρακες.

Για να αντιμετωπίσετε αυτό το ενδεχόμενο, της έλλειψης βιταμινών και ενέργειας, τρώτε κόκκινο κρέας και σπανάκι για σίδηρο και ξηρούς καρπούς για το μαγνήσιο. Όσον αφορά τη βιταμίνη D είναι προτιμότερο να πάρετε τη γνώμη του γιατρού σας και να λάβετε κάποιο σχετικό συμπλήρωμα.

Μεγαλώνετε

Κάτι που σίγουρα δεν μπορείτε να αποφύγετε είναι τα χρόνια που έρχονται και μαζί με αυτά και ένας πιο αργός μεταβολισμός. Και αυτό το πρόβλημα όμως έχει τη λύση του καθώς αυτό που αρκεί να κάνετε είναι να διαμορφώσετε έτσι τη διατροφή σας και να γυμνάζεστε τακτικά, ώστε να βοηθήσετε τον οργανισμό και το μεταβολισμό σας να λειτουργήσει με τον καλύτερο δυνατό τρόπο με τα νέα

δεδομένα. Προσέχετε τις διατροφικές σας επιλογές, με έμφαση στην καθαρή πρωτεΐνη, ενώ καλό είναι πάντα να αποφεύγετε τους υδατάνθρακες.

Πάσχετε από πελματιαία απονευρωσίτιδα

Πολλές παθήσεις του μυοσκελετικού, όπως είναι η πελματιαία απονευρωσίτιδα, η οστεοαρθρίτιδα και οι πόνοι σε γοφούς και γόνατα, συχνά οδηγούν σε εκκούσια αύξηση του βάρους. Η δε πελματιαία απονευρωσίτιδα, απωθεί τον πάσχοντα από το να κάνει κάποιας μορφής άσκηση που θα τον βοηθούσε ιδανικά να διατηρήσει το βάρος του ή και να χάσει μερικά κιλά.

Για να μην γίνετε όμως δέσμιος οποιασδήποτε μυοσκελετικής πάθησης, ζητήστε τη βοήθεια κάποιου ειδικού ή φυσιοθεραπευτή που θα σας οδηγήσει στο να βρείτε το κατάλληλο πρόγραμμα γυμναστικής για τις δικές σας ιδιαίτερες ανάγκες.

Έχετε το σύνδρομο του Cushing

Το σύνδρομο του Cushing, δεν είναι κάτι σύνηθες, καθώς προσβάλει μόνο 15 ενήλικες στο ένα εκατομμύριο και ένα από τα εμφανέστερα συμπτώματά του είναι η συσσώρευση του λίπους στην περιοχή της κοιλιάς. Άλλα συμπτώματα είναι η υψηλή αρτηριακή πίεση, η οστεοπόρωση, οι αλλαγές στο χρώμα και την ποιότητα του δέρματος και οι ραγάδες στην περιοχή της κοιλιάς, τα οποία οφείλονται στην προβληματική διαχείριση των βιταμινών και θρεπτικών στοιχείων από τον οργανισμό, εξαιτίας όγκων στους επινεφρίδιους αδένες που οδηγούν σε αυξημένη παραγωγή κορτιζόλης.

Εάν υποψιάζεστε ότι έχετε το σύνδρομο του Cushing, απευθυνθείτε στο γιατρό σας που θα σας παραπέμψει στις αντίστοιχες εξετάσεις για τη διάγνωση του συνδρόμου και τη χειρουργική αντιμετώπιση αυτού, μέσω της αφαίρεσης του όγκου και πιθανώς και του προσβεβλημένου αδένος.

Πηγή: clickatlife.gr