

پدیده مسری زندگی مشترک

هشدار جدی به متأهل ها! ازدواج احتمال چاقی را افزایش می دهد

تطابق می گویند. به معنای اینکه اگر یکی از همسران چاق شود، خطر چاق شدن دیگری به علت سبک زندگی مشابه به شدت افزایش می یابد. این احتمال در مردان ۶۲ و در زنان ۳۹ درصد است. اگر چه تفاهم ظاهری تأمل برانگیز است، می تواند به جز سلامتی، باروری و بارداری را هم با خطر جدی روبه رو کند. اگر دوست دارید در این باره بیشتر بدانید، حتماً گزارش امروز ما را بخوانید.

معصومه متین نژاد اسال ها پیش نتایج پژوهشی نشان داد که همسران از پس گذشت سال ها زندگی مشترک، از نظر ظاهری بسیار به هم شبیه می شوند. موضوعی که درست با نادرستی آن را به راحتی می توانیم در خانواده های پیرامونی خود مان مشاهده کنیم. علت آن هم تغذیه و سبک زندگی یکسان بیان شده است. حالا پژوهشگران به نتایج جالب دیگری دست یافته اند: افزایش وزن می تواند در بین همسران پدیده ای «مسری» باشد که به آن



علت چاقی پس از ازدواج

اضافه وزن و چاقی پس از ازدواج به علت های مختلفی رخ می دهد. برای نمونه به این موارد می توان اشاره کرد.

توجه به ظاهر در مجردی

واقعیت این است که مجرد ها بیشتر به ظاهرشان اهمیت می دهند. از این رو بیشتر رژیم می گیرند و خود را از خوردن غذاهای مورد علاقه شان محروم می کنند. ولی پس از ازدواج محدودیت های ذهنی مانند «بدشکل به نظر رسیدن» در افراد کمتر به دنبال آن هوس خوردن غذاهای ممنوعه بیشتر می شود.

تغییرات ژنی و متابولیکی

پس از ازدواج، بسیاری از افراد تغییرات ژنی و متابولیکی را تجربه می کنند. موضوعی که رابطه زیادی با افزایش سن دارد و سبب می شود تا سوخت و ساز بدن تحت تأثیر قرار بگیرد و با گذشتن آن، زمینه افزایش وزن و چاقی بیشتر فراهم شود.

عادت های جدید و مخرب

پس از ازدواج، دورهمی های خانوادگی، مهمانی های آخر شب، تفریحات و مسافرت های گروهی بیشتر می شود و ناخواسته زمینه را برای خوردن بیشتر فراهم می کند.

فرصت محدود با هم بودن

افزایش مسئولیت های زندگی مشترک سبب تغییراتی در روال زندگی روزمره و سبک زندگی افراد می شود، مانند اینکه به جای رفتن به باشگاه ورزشی، فرد ترجیح می دهد زمان محدود خود را در کنار همسرش و در خانه سپری کند.

داشتن رضایت از زندگی

تجربه نشان می دهد که رضایت از زندگی مشترک و داشتن یک رابطه شاد و صمیمی پس از ازدواج، مصرف غذاهای شیرین، چرب و پرکالری را افزایش می دهد.

همسر همراه یا بی تفاوت

زندگی در کنار همسری که فرد را درک می کند، سبب افزایش احساس امنیت و آرامش می شود. از این رو فرد هیچ گونه تلاشی برای حفظ تناسب اندام خود ندارد، به ویژه وقتی همسر فرد هیچ گونه وسواس یا نارا حتی درباره ظاهر او نداشته باشد.

افزایش میزان استرس

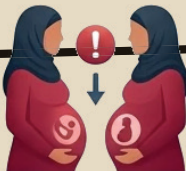
استرس و نگرانی زیاد در زندگی مشترک به هردلیل که باشد، نتیجه اش تمایل بیشتر به پر خوری و ریزه خوری است.

افزایش هورمون های اشتها

ورود به یک رابطه پایدار و ازدواج، سطح برخی هورمون ها مانند «کورتیزول»، «سروتونین» و «اگسی توسین»، را در بدن تغییر می دهد. این هورمون ها اشتها را بیشتر می کنند و میل به خوردن غذاهای لذت بخش را افزایش می دهد.

سبک نادرست زندگی

تغییر در الگوی خواب، افزایش سطح انسولین به علت تغذیه نامنظم و کاهش فعالیت بدنی، نمونه ای از سبک زندگی نادرست پس از ازدواج هستند که می تواند سبب ذخیره بیشتر چربی در بدن و روند افزایشی وزن شود.



تأثیر چاقی بر ناباروری

در میان آثار مخرب چاقی و اضافه وزن بر افراد، کاهش باروری را باید مهم ترین تأثیر آن بر بنیان خانواده دانست. این مسئله بر دو جنس تأثیر مشابهی دارد و شانس والد شدن را از آن ها می گیرد.

چاقی و ناباروری در مردان

- چاقی بر کیفیت اسپرم ها تأثیرگذار است و ساختار فیزیکی و مولکولی آن ها را تغییر می دهد.
- چاقی و اضافه وزن سبب مشکلات هورمونی و اختلالات جنسی مانند کاهش میل جنسی، اختلال در نعوظ و حتی زود انزالی در مردان می شود.

چاقی و ناباروری در زنان

- تعادل و توازن هورمون ها، چرخه قاعدگی در زنان را تنظیم می کند.
- در زنان چاق و دارای اضافه وزن تعادل هورمون ها به هم می خورد.
- میزان چربی بدن بر روی چرخه قاعدگی تأثیر دارد. هرچه وزن بدن بیشتر باشد، میزان چربی شکمی، مقاومت به انسولین و اختلال در فعالیت هورمون های جنسی آندروژن و استروژن بیشتر است.
- در زنان چاق تخمک ها کیفیت خوبی ندارند یا تخمک های کمتری از تخمدان ها آزاد می شوند.

شانس کمتر

زمانی که شاخص توده بدنی یا همان BMI بیشتر از ۲۵ باشد، شانس باروری و میزان موفق آمیز بودن درمان های ناباروری کمتر خواهد شد.

تأثیر اضافه وزن بر بارداری

چاقی و اضافه وزن در زمان بارداری خطر جدی را متوجه مادر و جنین می کند، مانند:

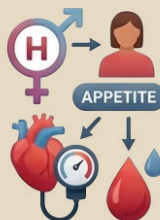
- افزایش سقط جنین، مرده زایی و تولد نارس
- احتمال ابتلا به دیابت بارداری
- تهدید سلامتی ناشی از عوارض جدی پرفشاری خون
- پره اکلامپسی (مسمومیت بارداری)
- ابتلا به آپنه خواب
- سخت شدن فرآیند زایمان و افزایش احتمال سزارین

شانس کمتر

شانس بارداری با روش IVF در زنانی که اضافه وزن دارند ۹ درصد و در زنان چاق ۲۰ درصد کمتر است.

شانس بیشتر

کم کردن وزن در زنان بین ۵ تا ۱۰ درصد شانس بارداری و باروری را بهبود می بخشد.



زمان مراجعه به پزشک

اضافه وزن پس از ازدواج برای خیلی ها یک روند طبیعی است ولی اگر از حالت طبیعی خارج شود، به شدت آسیب زاست. برای درک آن باید به این نشانه ها توجه و حتماً به یک متخصص تغذیه مراجعه کرد.

- افزایش وزن سریع یا غیرعادی (بیش از ۵ کیلو در ۲-۳ ماه)
- همراه بودن افزایش وزن با نشانه های جسمی نگران کننده مانند درد یا ناتوانی
- تأثیر منفی بر سلامت روان و رابطه عاطفی با همسر
- ناتوانی در کنترل وزن با اعمال روش های معمول مانند کم کردن حجم وعده های غذایی
- سابقه خانوادگی بیماری های مرتبط با چاقی مانند بیستن عروق و حمله قلبی



پیشگیری از چاقی پس از ازدواج

وقتی فرد علت بروز یک مشکل را متوجه می شود، راحت تر می تواند برای مقابله با آن برنامه ریزی و اقدام کند.

افزایش فعالیت بدنی

تمرینات ورزشی ساده ای مانند دوچرخه سواری، پیاده روی و دویدن که می توان روزانه آن ها را انجام داد، کمک می کند بدن فعال بماند.

مصرف غذاهای سالم

گنجاندن پروتئین و سبزیجات بیشتر در برنامه غذایی روزانه و پرهیز از مصرف مواد قندی و چربی رژیم غذایی خانواده را متعادل تر خواهد کرد.

کمک گرفتن از مشاور

استرس و اضطراب، غیرمستقیم زمینه ابتلا به بسیاری از بیماری ها مانند چاقی را فراهم می کند. از این رو اگر فردی پس از ازدواج به هر علتی احساس نگرانی و اضطراب دارد، باید با یک مشاور یا روان شناس در این باره صحبت کند.