

گزارش ویژه سلامت | پشت پرده رژیم‌های فوری و تبلیغاتی

کاهش وزن غیرعلمی؛ لاغری سریع به بهای اختلال قلب، کبد و روان

در حالی که تبلیغات گسترده در فضای مجازی وعده کاهش وزن‌های ۱۰ تا ۱۵ کیلویی در یک ماه را می‌دهند، متخصصان تغذیه هشدار می‌دهند که رژیم‌های غیرعلمی و خودسرانه می‌توانند آسیب‌های جدی و گاه جبران‌ناپذیری برای قلب، کبد، هورمون‌ها و سلامت روان به همراه داشته باشند. کارشناسان تأکید می‌کنند کاهش وزن اصولی، فرآیندی تدریجی و مبتنی بر شواهد علمی است، نه مسابقه‌ای برای عدد کمتر روی ترازو.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی شبکه سلامت ۲۴، در سال‌های اخیر، شبکه‌های اجتماعی به بستری برای ترویج رژیم‌های موسوم به «سم‌زدایی»، «رژیم تک‌غذایی»، «کتوهای افراطی» و مصرف مکمل‌های نامشخص تبدیل شده‌اند. بسیاری از این برنامه‌ها بدون ارزیابی وضعیت پزشکی فرد، سابقه بیماری، سن و شرایط هورمونی تجویز می‌شوند.

متخصصان هشدار می‌دهند که بدن انسان سیستم پیچیده‌ای است و هرگونه کاهش کالری شدید و ناگهانی، می‌تواند تعادل متابولیک را بر هم بزند.

عوارض متابولیک؛ وقتی سوخت‌وساز مختل می‌شود

۱. کاهش شدید متابولیسم

رژیم‌های بسیار کم‌کالری باعث می‌شوند بدن وارد حالت «حفاظتی» شود. در این وضعیت، سوخت‌وساز پایه کاهش می‌یابد و پس از پایان رژیم، بازگشت وزن با سرعت بیشتری اتفاق می‌افتد؛ پدیده‌ای که به «چرخه معیوب کاهش و افزایش وزن» معروف است.

۲. تحلیل عضلات به جای چربی

در رژیم‌های غیرعلمی، بدن برای تأمین انرژی به سراغ بافت عضلانی می‌رود. از دست رفتن عضله نه تنها ظاهر بدن را تغییر می‌دهد، بلکه خطر ضعف، افت فشار و خستگی مزمن را افزایش می‌دهد.

۳. اختلال قند خون

افت ناگهانی قند خون می‌تواند موجب سرگیجه، تپش قلب، لرزش دست و حتی بیهوشی شود؛ به‌ویژه در افراد مستعد دیابت.

عوارض هورمونی و داخلی

اختلال تیروئید

رژیم‌های سخت ممکن است عملکرد تیروئید را کند کنند و کاهش انرژی و ریزش مو را به دنبال داشته باشند.

اختلالات قاعدگی در زنان

کاهش شدید چربی بدن می‌تواند تعادل هورمون‌های زنانه را بر هم بزند و منجر به نامنظمی یا قطع قاعدگی شود.

آسیب کبد و کلیه

مصرف خودسرانه مکمل‌های لاغری یا پروتئین‌های غیراستاندارد، فشار مضاعفی بر کبد و کلیه وارد می‌کند.

خطرات قلبی؛ هشدار جدی متخصصان

کاهش ناگهانی وزن می‌تواند تعادل الکترولیت‌های بدن (سدیم، پتاسیم) را بر هم بزند. این اختلال ممکن است به بی‌نظمی ضربان قلب، ضعف شدید یا در موارد نادر ایست قلبی منجر شود.

افرادی که از قرص‌های لاغری حاوی محرک‌ها استفاده می‌کنند، بیشتر در معرض تپش قلب، اضطراب و افزایش فشار خون هستند.

پیامدهای روانی؛ آسیبی که کمتر دیده می‌شود

کارشناسان سلامت روان می‌گویند رژیم‌های افراطی می‌توانند منجر به:

وسواس غذایی
پرخوری عصبی پس از دوره محدودیت
اضطراب و افسردگی
کاهش عزت‌نفس در صورت بازگشت وزن

شکست در رژیم‌های سریع معمولاً احساس ناکامی شدید ایجاد می‌کند.

کاهش وزن اصولی چه ویژگی‌هایی دارد؟

متخصصان تغذیه تأکید می‌کنند:

کاهش وزن ایمن معمولاً بین ۵/۰ تا ۱ کیلوگرم در هفته است.

برنامه غذایی باید متعادل و شامل همه گروه‌های غذایی باشد.

فعالیت بدنی منظم بخش جدایی‌ناپذیر فرآیند کاهش وزن است.

برنامه باید متناسب با سن، جنس، شرایط پزشکی و سبک زندگی فرد تنظیم شود.

جمع‌بندی: عدد روی ترازو معیار سلامت نیست

کارشناسان تأکید می‌کنند که هدف اصلی از کاهش وزن باید بهبود شاخص‌های سلامت مانند فشار خون، قند خون و کیفیت زندگی باشد، نه صرفاً رسیدن به یک عدد خاص.

لاغری سریع شاید در ظاهر جذاب باشد، اما هزینه‌های پنهان آن می‌تواند سال‌ها سلامت جسم و روان را تحت تأثیر قرار دهد. تصمیم آگاهانه و مشورت با متخصصان تغذیه، تنها مسیر مطمئن برای دستیابی به تناسب اندام پایدار است.

تنظیم کننده: علیرضا آتشی