الكشف عن عوامل مهمة تشكل عائق للمرأة بفقدان وزنها بعد الأربعين... تعرفوا عليها

تعاني معظم النساء من زيادة في الوزن عند بلوغهن سن الأربعين أي منتصف العمر، الشيء الذي يتسبب في صعوبة إدارة وفقدان الوزن بشكل كبير.

يصل الوزن إلى ذروته عند كل من النساء والرجال من بين سن 40 و65، إذ يرجع السبب إلى فقدانهم كتلة العضلات وتباطؤ التمثيل الغذائي، لكن هناك عوامل أخرى عند النساء فالتغيرات الهرمونية المرتبطة بمرحلة الانتقال إلى سن اليأس تجعل الأمور أكثر سوءاً.

حسب موقع "Journal Street Wall" الأمريكي يقول الأطباء والباحثون إن اللجوء إلى العلاج الهرموني خلال مرحلة الطمث "سن اليأس" وتمارين القوة والتغيرات الغذائية قد يساعد النساء خلال هذه المرحلة.

العديد من النساء ما بين سن 40 و50 يلاحظن زيادة في الوزن حتى عند بقائهن على نفس الروتين الغذائي والرياضي الذي يقمن به، كما تصبح إمكانية فقدان الوزن أكثر صعوبة خلال هذه المرحلة.

يعود السبب في زيادة الوزن خلال هذه الفترة من العمر إلى عدة عوامل أهمها:

- الإستروجين وبلوغ سن اليأس

يعود السبب في زيادة الوزن حسب معظم الباحثين إلى انخفاض هرمون الإستروجين في الجسم خلال فترة انقطاع الطمث، يرتبط هذا الانخفاض بالتغيرات في طريقة توزيع الدهون في الجسم ما يتسبب في تراكم معظمها في منطقة البطن.

زيادة الوزن في هذه المنطقة المركزية مرتبطة بنتائج صحية أسوأ من تراكم الوزن في أجزاء أخرى من الجسم مثل الرجلين أو الفخدين.

يساعد هرمون الإستروجين في إدارة الوزن، كما أثبتت بعض الأبحاث أن النساء اللواتي يتناولن أدوية منع المبايض من إنتاج الإستروجين اكتسبن أكثر من 2 كلغ من الدهون خلال 4 أشهر.

كما طرحت بعض الأبحاث أن الإستروجين قد يؤثر على دافع ممارسة الرياضة. ووجدت إحدى الدراسات أن النساء التي يُفرَز لديهن الإستروجين يمارسن نشاطاً بدنياً أكثر حيوية ً وانتظاماً من أولئك اللائي تناولن الأدوية لقمع هرمون الإستروجين.

يؤدي انخفاض هرمون الإستروجين إلى تفاقم فقدان كتلة العضلات الذي يحدث لكل من الرجال والنساء مع تقدمهم في العمر.

- زيادة الوزن ومخاطرها على الصحة

حسب نفس المصدر، تتسبب التغيرات التي تطرأ على جسم المرأة عند بلوغها منتصف العمر في خطر الإصابة بمضاعفات مثل ارتفاع ضغط الدم وزيادة الكولسترول في الدم، بالاستناد إلى بعض الدراسات التي شملت "600 امرأة" بعد تناولهن وجبة غنية بالدهون والكربوهيدرات لمدة أسبوعين.

أثبتت الدراسات أن حالة النساء ما بعد انقطاع الدورة الشهرية كانت أسوأ من النساء الأخريات، إذ عانين من ارتفاع في الكوليسترول وضغط في الدم، بالإضافة إلى ارتفاع مقاومة الأنسولين والجلوكوز وأصبحن أكثر عرضة للالتهابات.

بالنسبة للنساء اللواتي يعانين من زيادة الوزن في منتصف العمر، يقول الأطباء إن العلاج الهرموني لانقطاع الطمث وهو شكل من أشكال هرمون الاستروجين يُتناوَل غالباً مع البروجسترون المعتمد لعلاج الأعراض الشائعة مثل الهبات الساخنة يمكن أن يساعد في بعض النواحي. هناك بعض الأدلة على أنه يمكن أن يساعد في عكس بعض من عملية إعادة توزيع الدهون في البطن التي تحدث أثناء انقطاع الطمث.

يمكن أن يخفف العلاج الهرموني أيضاً من الأعراض مثل مشاكل النوم ومشاكل الحالة المزاجية التي يمكن أن تسهم بشكل غير مباشر في زيادة الوزن.

ومع ذلك، فإن العلاج الهرموني وحده لن يمنع زيادة الوزن في منتصف العمر. يقول الأطباء إن النساء بحاجة أيضاً إلى البقاء نشيطات وإضافة تمارين القوة إلى تدريباتهن. يساعد رفع الأثقال والأشكال الأخرى من تدريبات المقاومة على مكافحة فقدان كتلة العضلات.

ما الأطعمة التي يجب أن تأكلها للمساعدة في فقدان الوزن؟

حسب موقع "healthifyme" الأمريكي، من المشاكل الشائعة مع تقدم النساء في العمر أن التغذية غالباً ما تظل كما كانت في العشرينيات والثلاثينيات من العمر مع تغييرات طفيفة أو معدومة في النظام الغذائي.

النظام الغذائي الذي يركز على نباتات الأطعمة الكاملة هو أحد أكثر الخطط الغذائية دعماً للنساء فوق سن الأربعين. تحتوي خطة الطعام هذه على أغذية أقرب إلى الطبيعة، غير مغشوشة وغير مصنعة أو بها سكريات مضافة أو نكهات صناعية أو مواد حافظة ودهون متحولة. علاوةً على ذلك، تحتوي هذه الأطعمة على مضادات.

حسب معظم الأطباء هذه الخصائص الغذائية التي يجب أن تتوفر في النظام الغذائي:

الكاربوهيدرات: لقد حصلت على سُمعة سيئة على مر السنين لكونها السبب الوحيد لزيادة الوزن. ومع ذلك، تعتبر الكربوهيدرات من العناصر الغذائية الأساسية للجسم ولا يمكننا القضاء عليها تماماً.

تستخدم أجسامنا الكربوهيدرات للحصول على الطاقة وتساعدنا على تغذية الدماغ والجهاز العصبي

المركزي وتساعدنا في النهاية على حرق الدهون، لكن رغم ذلك تصبح النساء أكثر تحسساً من الكاربوهيدرات، لهذا ينصح بالابتعاد عن كل من الدقيق الأبيض والأرز الأبيض بالإضافة إلى السكر الأبيض.

كما ينصح بإدخال المزيد من الخضراوات في النظام الغذائي، خاصة النشوية والفواكه والحبوب الكاملة.

البروتينات الخالية من الدهون: يمكن أن تساعد في دعم مزاج المرأة وطاقتها وقيادتها والتمثيل الغذائي. تشمل الأطعمة الغنية بالبروتين الدجاج والبيض ولحم البقر قليل الدهن والمكسرات والأسماك والتوفو ومنتجات الألبان اليونانية قليلة الدسم والبقوليات.

لكن مع الزيادة في العمر تصبح الأجسام أكثر عرضة للسمنة واكتساباً للدهون لهذا من المستحسن أن تستهلك النساء على الأقل 1 – 1.5 غرام لكل كيلوغرام من وزن الجسم. على سبيل المثال، إذا كان وزنك 63 كلغ، فستحتاج إلى 63 غراماً على الأقل من البروتين يومياً، ومع ذلك قد يختلف هذا بناءً على نشاطك أو مستواك الرياضي وكذلك معدل امتصاص الطعام وهضمه.

الدهون والأوميغا 3: هناك حاجة إلى الدهون الصحية الجيدة لإنتاج الهرمونات، والحفاظ على استقرار نسبة السكر في الدم، وامتصاص الفيتامينات التي تذوب في الدهون، من بين هذه الأطعمة الأفوكادو وجوز الهند وزيت الزيتون والأسماك الدهنية والمكسرات والبذور.

لتحسين كثافة المعادن في العظام ولمنع هشاشة العظام والكسور مع تقدم العمر، يعد الحصول على ما يكفي من هذه العناصر الغذائية من خلال النظام الغذائي أمراً مهماً لمنع الكسور والمشاكل المتعلقة بالعظام، حيث يمكن أن تؤدي التغيرات الهرمونية إلى إضعاف العظام. علاوةً على ذلك، يمكن أن يؤثر نقص فيتامين د على كمية الكالسيوم الممتصة من الأمعاء.