

ความเครียด สาเหตุโรคอ้วน

นำเสนอเมื่อ : 14 พ.ค. 2552

✕ ความเครียด สาเหตุโรคอ้วน

นอกจากที่ความเครียดจะเป็นสาเหตุที่ทำให้สุขภาพจิตเลวร้ายและสุขภาพกายย่ำแย่แล้ว จากการวิจัยล่าสุดพบว่าการเครียดยังทำให้อ้วนได้อีกด้วย Pamela Peeke จาก University of Maryland School of Medicine ในบัลติมอร์ สหรัฐอเมริกา ซึ่งเป็นผู้แต่งหนังสือ Fight Fat After Forty กล่าวไว้ว่า เมื่อคนเกิดความเครียด สมองจะหลั่งฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับความเครียด (Stress Hormone) ออกมา ซึ่งฮอร์โมนนี้จะไปกระตุ้นเซลล์ในร่างกายให้เก็บไขมันมากขึ้น และร่างกายมนุษย์จะมีการสะสมไขมันเมื่อถูกกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกของการต่อสู้ เสมือนกับเป็นกลไกในการปกป้องตนเอง ซึ่งกลไกดังกล่าวนี้ทำงานได้เหมาะสมกับมนุษย์ในยุคบรรพบุรุษ แต่สมองของเราไม่สามารถแยกแยะความแตกต่างระหว่างความเครียดที่เกิดจากการเอาตัวรอดและแบบเรื้อรังที่เกิดขึ้นกับบางคนได้ ดังนั้น ผู้ที่เกิดอาการเครียดเป็นประจำจึงสะสมไขมันได้มากกว่าคนปกติหรือคนที่มีอารมณ์ผอมคลาย สำหรับวิธีผอมคลายความเครียดนั้น Peeke แนะนำว่า วิธีที่ดีที่สุดคือ การออกกำลังกาย เนื่องจากในขณะที่เราออกกำลังกายจะผลิต Beta Endorphin ซึ่งเป็นตัวที่ป้องกันการหลั่งของ Stress Hormone โดยจะต้องออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละประมาณ 30-40 นาที นอกจากนี้พยายามจำกัดปริมาณอาหารประเภทโปรตีนและแป้ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งช่วงหลัง 5 โมงเย็นเป็นไป ความอ้วนอันเนื่องมาจากความเครียดเป็นสิ่งที่สามารถป้องกันได้ โดยสิ่งที่สำคัญที่สุดเราจะต้องมีความเข้าใจถึงสิ่งที่ทำให้เราเกิดความเครียด เพราะถ้าหากสามารถแก้ไขจุดที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ก็หมายความว่าเราสามารถควบคุมสถานการณ์เอาไว้ได้นั่นเอง