

# زيادة الوزن بعد إنقطاع الطمث: كيف تسيطرين عليه

8 نوفمبر، 2019

شارك على: الفيسبوك، ماسنجر، تويتر، طباعة



تلاحظ العديد من النساء في الأربعينيات والخمسينيات من العمر زيادة في الوزن بحيث يكون تركيزها في منطقة الخصر على الأغلب. ولكن يمكنك العودة إلى ارتداء الملابس التي لم تعد تناسبك الآن كما كانت في السابق، من خلال فهمك لما يحدث لجسمك أثناء عملية إنقطاع الطمث، وبتخاذ قرارات تتعلق بتغيير بسيط للنظام الغذائي والتمارين الرياضية.

عند القيام بذلك، ستتجنبين أيضًا الأمراض التي تهدد الحياة أو الأمراض الموهنة المرتبطة بزيادة الدهون.

## ما الذي يسبب تراكم الدهون على شكل الكعكة في منطقة البطن أثناء انقطاع الطمث؟

تقول الدكتورة لورا تشوي، أخصائية جراحة علاج البدانة في مستشفى هيوستن ميثوديست: "يمكن أن تؤدي التغيرات الهرمونية أثناء انقطاع الطمث، مثل انخفاض هرمون الاستروجين وارتفاع هرمون التحوصل (الهرمون الذي يتحكم في إنتاج البويضة)، إلى فقدان النساء لكتل العضلات وتراكم الدهون حول الخصر.

يمكن أن يؤدي فقدان كتلة العضلات المرتبط بالعمر والميل إلى أن تكوني أقل نشاطًا، إلى إبطاء عملية التمثيل الغذائي - وهو معدل استخدام جسمك للطاقة.

تقول الدكتورة تشوي: "يزيد الوزن الزائد أيضًا من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2، وأمراض القلب، ومشكلات في التنفس، وتطور سرطان الثدي والقولون وسرطانات أخرى."

## كيفية ترويض بطنك

توصي الدكتورة تشوي بالنصائح التالية لفقدان الوزن غير المرغوب فيه والحفاظ على ذلك:

**قومي باستخدام معلوماتك في الرياضيات.** إن التحكم في الكميات أمر حيوي. قومي بتقسيم طبق العشاء الخاص بك ذهنيًا إلى أرباع: يجب أن يحتوي الربع الأول على جزء من اللحوم الخالية من الدهون أو الأسماك بحجم راحة يدك، كما ويجب أن يحتوي ربع آخر على جزء بحجم قبضتك من الكربوهيدرات (يفضل الحبوب الكاملة مثل الأرز البني أو حبوب أخرى كاملة مطبوخة بالتوابل أو مرققة الدجاج أو اللحم)، ثم ملء الربعين المتبقين بالخضروات الملونة.

**كوني نشطية.** يقوي النشاط البدني المنتظم قلبك وعظامك ويقلل من خطر الإصابة بالسرطان ويتحكم في الوزن. كما أنه يحسن النوم، ويعزز الطاقة، ويقلل الهبات الساخنة ويعدل المزاج. يستفيد معظم البالغين الأصحاء من 150 دقيقة أسبوعيًا من التمارين الرياضية متوسطة الشدة والتي تزيد من كمية الأوكسجين (ايروبكس)، مثل المشي السريع أو التمارين الرياضية المائية، أو 75 دقيقة في الأسبوع من تمارين الايروبيكس شديدة الكثافة، مثل الركض أو لفات السباحة.

**ابني عضلاتك.** ستزيد تدريبات القوة مرتين في الأسبوع على الأقل من عملية التمثيل الغذائي، وبذلك تتمكنين من حرق الدهون بكفاءة أكبر، لأن العضلات تحرق سعرات حرارية أكثر من الدهون. يمكنك بناء العضلات وزيادة قوتك باستخدام الوزن الذي يمكنك رفعه بشكل مريح 12 إلى 15 مرة.

الفئات: نصائح للعيش بها  
العلامات: التحكم بالوزن، صحة المرأة.