

استخوان افراد چاق زودتر پوک می‌شود!

کمبود ویتامین، قرار نگرفتن در معرض نور خورشید، بیگانگی با مصرف لبنیات، کم‌تحركی و مشکلات ژنتیکی، می‌توانند شما را زودتر از آنچه شناسنامه‌تان می‌گوید، کم‌توان و خانه‌نشین کنند.

به گزارش ایسکانیوز به نقل از هفته‌نامه آتیه نو، پوکی استخوان مشکل شایعی است که پیش از این محققان پایین بودن سطح کلسیم و ویتامین در بدن را علت آن می‌دانستند، اما در بررسی‌های دیگر آنها، دلایل جالب دیگری برای دچار شدن به این بیماری پیدا شده است. به باور محققان، تجمع چربی در کبد درست مانند تجمع چربی در شکم می‌تواند به پوک شدن استخوان‌ها منجر شود. در واقع در عضلات، کبد، خون و حتی مغز استخوان افراد چاق، میزان زیادی چربی انباشته می‌شود و تجمع این چربی‌ها در بلندمدت به سلامت استخوان‌های افراد آسیب می‌زند و استخوان‌های آنها را پوک می‌کند.

محققان می‌گویند تجمع چربی در مغز استخوان باعث ضعیف شدن استخوان‌ها می‌شود و آنها را در معرض شکستگی‌های مکرر و گاه درمان‌ناپذیر قرار می‌دهد. اگر شما هم نگران آسیب دیدن استخوان‌هایتان در میانسالی و پیری هستید، از همین امروز سهم چربی‌های اشباع‌شده را در رژیم غذایی‌تان کاهش دهید و زیر نظر متخصصان تغذیه‌ای که میزان چربی و عضله بدن‌تان را اندازه می‌گیرند، وزن کم کنید.

محققان می‌گویند چاقی و انبار شدن چربی‌ها در بدن می‌تواند زمینه‌ساز ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها باشد. پس با کاهش درست و علمی وزن‌تان، دروازه ورود این بیماری‌ها به بدن را مسدود کنید. البته برای داشتن استخوان‌های سالم، در کنار عمل کردن به این توصیه‌ها، باید سیگار را ترک کنید. در صورت دچار بودن به کمبود ویتامین یا کلسیم، مکمل‌های مناسب را زیر نظر پزشک مصرف کنید.

دریافت کننده: سولماز ظریفی / انتشار دهنده: زهره حاجیان