

Παχαινουν πιο εύκολα οι γυναίκες;

Συντάχθηκε απο τον/την City Voice Team
Δευτέρα, 22 Αυγούστου 2011 17:54



Και ιδού το ερώτημα που τίθεται: Η διαρκής ενασχόληση με τα περιττά κιλά είναι κατά βάση γυναικεία υπόθεση εξαιτίας μόνο των προτύπων που προβάλλονται και «επιβάλλονται» από τα Μ.Μ.Ε ή μήπως κρύβεται μια αλήθεια πίσω από αυτό που υποστηρίζουν κάποιοι ότι οι γυναίκες έχουν την τάση να παχαινουν πιο εύκολα από τους άντρες και συνεπώς οι διαρκείς προσπάθειες για απώλεια βάρους αποτελούν γυναικείο «προνόμιο»;

Πράγματι, η πρόσληψη βάρους στις γυναίκες είναι πιο συχνή και διαβάστε προσεκτικά το γιατί:

1. Το χαμηλότερο ποσοστό μυϊκής μάζας στις γυναίκες δικαιολογεί τη μικρότερη ενεργειακή δαπάνη των γυναικών, συγκριτικά με τους άντρες. Πιο απλά οι άντρες «καίνε» περισσότερες θερμίδες από τις γυναίκες, οπότε τείνουν να είναι περισσότερο «προστατευμένοι» από την πρόσληψη περιττού βάρους, όταν οι διατροφικές τους συνήθειες δεν είναι και οι πιο προσεγμένες.
2. Οι γυναίκες, σε μεγαλύτερο ποσοστό από τους άντρες, επιδίδονται στη συχνή εφαρμογή αυστηρά υποθερμιδικών διατροφικών σχημάτων (π.χ μονοφαγικές δίαιτες κτλ), με σκοπό τη γρήγορη απώλεια κιλών, τα οποία επανέρχονται σταδιακά μετά τη διακοπή της διαίτας. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τη ραγδαία μείωση των υγρών του σώματος αλλά

Παχαίνουν πιο εύκολα οι γυναίκες;

Συντάχθηκε απο τον/την City Voice Team
Δευτέρα, 22 Αυγούστου 2011 17:54

και της μυϊκής μάζας όσο εφαρμόζεται η διαίτα, βάρος το οποίο επαναπροσλαμβάνουμε με τη μορφή λίπους, όταν επαναπροσλαμβάνουμε βάρος. Συνεπώς όταν χάνουμε και επαναπροσλαμβάνουμε κιλά τείνουμε να αυξάνουμε το ποσοστό λίπους στο σώμα μας και να φαινόμαστε πιο υπέρβαρες από πριν. Αν αυτό επαναληφθεί 3-4 φορές στη διάρκεια ενός χρονικού διαστήματος, το σώμα μας καταλήγει σταδιακά να αποτελείται από περισσότερο λίπος σε σχέση με πριν.

3. Η συναισθηματική αστάθεια και η σύνδεσή της με την κατανάλωση φαγητού αποτελεί και πάλι γυναικείο «προνόμιο». Οι γυναίκες πολύ συχνότερα σε σχέση με τους άντρες «ξεσπούν» στο φαγητό, όταν κατακλύζονται από αρνητικά συναισθήματα, όπως άγχος, ανία, στεναχώρια, απόρριψη, και συνήθως οι διατροφικές επιλογές σε αυτές τις περιπτώσεις είναι τροφές πλούσιες σε ζάχαρη και λιπαρά (π.χ σοκολάτα, μπισκότα, γλυκά), τα οποία «ανακουφίζουν» προσωρινά από τα αρνητικά συναισθήματα. Συγχρόνως, όμως, προσθέτουν ένα μεγάλο αριθμό θερμίδων στο καθημερινό διαιτολόγιο, οι οποίες αποθηκεύονται με τη μορφή λίπους, με αποτέλεσμα τη σταδιακή άνοδο των κιλών.

Καθώς, λοιπόν, η πρόσληψη βάρους αποτελεί περισσότερο γυναικεία υπόθεση, οι παραπάνω παράγοντες πρέπει να λαμβάνονται υπόψη και να ελέγχονται μεθοδικά σε γυναίκες που τείνουν να παχαίνουν. Η καθοδήγηση ενός ειδικού διαιτολόγου είναι απαραίτητη, ώστε η απώλεια βάρους να γίνεται σωστά και μεθοδικά, ελέγχοντας παράλληλα όλα τα παραπάνω, για να είναι μόνιμη. Με αυτό τον τρόπο, ίσως η ενασχόληση με τα περιττά κιλά πάψει να είναι πλέον «αγαπημένο» θέμα συζήτησης στα γυναικεία πηγαδάκια...

nutrimed.gr