

להשמנה יש השלכות רבות בתחום הבריאות. עודף משקל מהווה גורם סיכון למחלות כמו:



- סוכרת,

- מחלות לב,
- סרטן,
- בעיות בתפקוד מיני ועוד.

להחזיר את הגלגל לאחור, לאחר שכבר התיישב לו השומן, ועודף המשקל מוכרז ומוכר, זה פרויקט קשה ומתסכל.

לאחרונה מושם דגש על **מניעת ההשמנה** בגיל הצעיר, כדי להקטין את התחלואה והסיבוכים בגיל המבוגר.

ביוני השנה פרסם ה *New England Journal of Medicine* מאמר שכותרתו:

Changes in Diet and Lifestyle and Long-Term Weight Gain in Women and Men

המאמר דווח על מחקר שנעשה על 120,000 עובדי בריאות לא שמנים, ובדק מהם השינויים בדיאטה ובאורחות חיים שיכולים לתרום באופן בלתי תלוי להשמנה.

החוקרים עקבו אחרי הדיווחים של הנבדקים לגבי הדיאטה, אורחות החיים והמשקל שלהם כל 4 שנים, במשך 12 שנים לפחות, כשהרוב השתתפו במחקר במשך 20 שנה.

המשקל הממוצע שעלו המשתתפים בכל 4 שנים, היה 3.4 ליברות שהן כ 1.5 קילוגרמים.

הפקטורים שהשפיעו ביותר על העלאת המשקל כללו צריכה מוגדלת של תפוחי אדמה וצ'יפס, משקאות קלים ממותקים ובשרים לא מעובדים. ירידה במשקל היתה קשורה בצריכה מוגדלת של ירקות, חיטה מלאה, פרות, אגוזים ויוגורט.

גידול בפעילות פיזית (בניגוד לרמת פעילות כללית) היה קשור אף הוא לירידה במשקל. הפסקת עישון הובילה לעלייה במשקל בטווח הקצר, אך התרומה שלה לטווח הארוך היתה מופחתת.

התקציר מתוך Watch First s'Physician [org.jwatch@FirstWatch] ומתוך תקציר המאמר : [NEJM article](#)

[לייעוץ תרופתי אישי](#) ע"י רוקח קליני השאר את הפרטים שלך למעלה מצד שמאל, או התקשר עכשיו ל

03-5123-223

[לטיפים לעצירת ההשמנה כשעוד אפשר, \(בקפה דהמרקר, בבלוג של סימה \). הקליקו כאן](#)