علماء : انقاص الوزن لدى النساء أصعب من الرجال

وجدت دراسة جديدة أن "اتباع نظام غذائي بهدف تخفيف الوزن يكون فعالا بشكل أفضل للرجال أكثر من النساء".

وبحسب صحيفة "الصن" البريطانية، يقول علماء جامعة "إدنبرة" إن "هرمون الإستروجين يجعل مهمة إنقاص الوزن على النساء صعبة"

أثناء الدراسة التي استمرت "4 أسابيع" وشملت "42 شخصا"، فقد الرجال 16 بالمئة من وزن أجسامهم، بينما فقدت النساء نصف هذا الوزن فقط، بنسبة 8 بالمئة.

وقال مؤلف الدراسة البروفيسور ويليام كاوثورن:نعتقد أن هذا يرجع إلى هرمون الإستروجين لأنه يعزز تخزين الدهون، فالحمل يتطلب الكثير من الطاقة.

يمكن أن يصاب الناس بالإحباط، ولكن النظام الغذائي له فوائد صحية للنساء حتى لو لم يفقدن الكثير

من الوزن.

من الخطأ اتباع الأنظمة الصحية لأجل حصولنا على مظهر أفضل، بل يجب الحرص على صحتنا بشكل عام.

الهرمونات تجعل أجسام الرجال والنساء تتفاعل بشكل مختلف مع الأنظمة الغذائية منخفضة السعرات الحرارية.

مع تقدم النساء في العمر ووصولهن إلى سن اليأس، ينخفض هرمون الإستروجين، وهو ما يفسر سبب نجاح اتباع نظام غذائي بشكل جيد عند كبار السن.