Otyłość hormonalna – problem nie tylko z wagą

Data aktualizacji
2024-05-27

Jakie jest znaczenie hormonów

Hormony regulują pracę wszystkich komórek w ludzkim ciele. Mają wpływ nie tylko na temperaturę ciała czy ilość oddawanego moczu. Pobudzają albo spowalniają działanie poszczególnych narządów, a wszelkie zaburzenia w wytwarzaniu hormonów mogą wpływać na zdrowie całego organizmu.

Leczeniem chorób związanych z hormonami zajmuje się lekarz specjalista endokrynolog.

Jak wykryć chorobę

Wciąż masz problem z uzyskaniem prawidłowej wagi i udało Ci się wykluczyć przyczyny dotyczące nieprawidłowej diety i stylu życia? Odpowiednie badania mogą pomóc ustalić, czy Twoja nadwaga lub otyłość mają podłoże hormonalne.

Twoje problemy z wagą mogą wynikać z:

- nieprawidłowej gospodarki hormonalnej – należy sprawdzić zwłaszcza poziom TSH, wolnych hormonów tarczycy (fT3 i fT4)
- niewłaściwego poziomu cholesterolu
- zbyt wysokiego poziomu glukozy we krwi
- problemów ginekologicznych u kobiet – co można sprawdzić dzięki USG ginekologicznemu wraz z oceną jajników.

Kiedy hormony są winne

Możesz mieć kłopot z utrzymaniem prawidłowej masy ciała, jeśli chorujesz na:

- niedoczynność tarczycy
- zespół Cushinga
- zespół policystycznych jajników
- niedoczynność przysadki mózgowej
- niedobór hormonu wzrostu (karłowatość przysadkowa)
- niedobór testosteronu
- insulinomę (guz insulinowy).

Każdą z tych chorób powinien rozpoznać lekarz. Sprawdzi on poziom Twoich hormonów i postawi diagnozę. Pomoże Ci to nie tylko leczyć chorobę główną, ale i walczyć z ubocznymi konsekwencjami.

Profilaktyka nadwagi przede wszystkim

„Lepiej zapobiegać niż leczyć” sprawdza się także w kwestii zapobiegania otyłości. Zadbaj przede wszystkim o:

- regularną kontrolę masy ciała – waż się na czczo np. raz w tygodniu o tej samej porze
- dietę odpowiednią dla Ciebie – ogranicz zwłaszcza spożycie cukru, soli, czerwonego mięsa i alkoholu
- aktywność fizyczną – dobierz ćwiczenia i intensywność wysiłku do swoich możliwości
- zdrowy i higieniczny styl życia – wysypiaj się, unikaj używek i stresu.

Przeczytaj także

Zdrowe żywienie całej rodziny

Jak połączyć indywidualne potrzeby żywieniowe wszystkich domowników i dobrze zbilansować wspólny jadłospis? Skorzystaj z rodzinnego planu żywieniowego

Filary zdrowia – ruch i zdrowe odżywianie

Zapadalność i umieralność na choroby dietozależne można zmniejszyć dzięki zmianie nawyków żywieniowych, regularnej aktywność fizycznej i rezygnacji z palenia tytoniu. Jest to możliwe nawet w społeczeństwach demograficznie starzejących się

Ruszaj się! To zdrowe

Narzekasz na spadek formy? Chcesz ćwiczyć, by stracić kilogramy zyskane na kwarantannie? Chcesz wiedzieć, jaki sport wybrać, gdy nie ćwiczyłeś od wielu lat?