



**Τα**

## **«αόρατα» σημάδια ότι έχουμε παχύνει**

Το καλοκαίρι έφτασε (σχεδόν) και ενώ κανονικά θα έπρεπε να προβάrouμε το μαγιό και τα καλοκαιρινά μας ρούχα, βρισκόμαστε μπροστά σε ένα θλιβερό...παράδοξο (ας το πούμε έτσι): δε μας χωράει τίποτα.

«Μα γιατί;» διερωτάστε, «αφού δεν τρώω». Κι όμως τα 2-3 κιλάκια που έχουμε πάρει μέσα στο χειμώνα είναι εδώ και παραμένουν ο εφιάλτης μας. Τι δε βλέπουμε όμως; Τα σημάδια. Τα αόρατα εκείνα και ύπουλα σημάδια, που μας έχουν κρούσει τον κώδωνα αλλά εμείς ούτε που δώσαμε σημασία. Και ιδού η απόδειξη.

### **Πώπω κούραση!**

Εάν η καθημερινή ρουτίνα και οι αγγαρείες της ημέρας, όπως τα ψώνια και το μαγείρεμα μας εξαντλούν, τότε ίσως εκτός από την κούραση να μας ...χάρισαν και λίγα κιλάκια παραπάνω. Το υπερβολικό λίπος μπορεί να προκαλέσει φλεγμονή στο σώμα που μπορεί να οδηγήσει σε μια διαρκή κατάσταση κόπωσης.

### **Πάλι πεινάω**

Η γνωστή λιγούρα για γλυκό και η αυξημένη όρεξη είναι συμπτώματα της αύξησης

βάρους. Τα παραπανίσια κιλά αγχώνουν και αυτό με τη σειρά του μπορεί να αυξήσει την όρεξή μας. Όταν είμαστε στενοχωρημένοι μάλιστα (ή βιώνουμε κατάθλιψη σε πιο σοβαρές περιπτώσεις), τα επινεφρίδια απελευθερώνουν την ορμόνη της κορτιζόλης, η οποία αυξάνει την όρεξη. Και όλη η διαδικασία λειτουργεί ως φαύλος κύκλος.

### **Από πίεση πώς πάμε;**

Εάν έχετε αυξημένο σάκχαρο στο αίμα ή αυξημένα επίπεδα χοληστερίνης, αυτό θα μπορούσε να είναι μια σαφής ένδειξη ότι βάζετε βάρος. Μια μελέτη που πραγματοποιήθηκε από την American Heart Association αναφέρει ότι η υψηλή αρτηριακή πίεση μπορεί να προκύψει από τη μικρή αύξηση του βάρους γύρω από την κοιλιακή περιοχή σε υγιείς ενήλικες.

### **Περιφέρεια μέσης...αχ**

Αν τα τζιν σας δε σας «κάθονται» όπως παλιά, είναι καιρός να πάρετε την απόφαση να χάσετε τα περιττά κιλά. Όταν αρχίζετε να βάζετε βάρος, το λίπος έχει την...κακή συνήθεια να αποθηκεύεται γύρω από τους γοφούς και την κοιλιά. Έρευνα από το Κέντρο Υγείας του Σαν Αντόνιο στο Τέξας διαπίστωσε ότι εκείνοι που κάθονται όλη μέρα στο γραφείο τείνουν να παίρνουν βάρος πρώτα στη δύσκολη περιοχή της κοιλιάς.

### **Πόνος στα γόνατα και την πλάτη**

Εάν οι αρθρώσεις σας πονούν, τότε αυτός είναι ο τρόπος που το σώμα σας σας ειδοποιεί να χάσετε βάρος. Το υπερβολικό λίπος μπορεί να ασκήσει πίεση στις αρθρώσεις και να φθείρει τον οστίτη του ιστού, κάτι που οδηγεί σε πόνο και ενδεχομένως φλεγμονή.

### **Εισπνοή, εκπνοή**

Εάν αντιμετωπίζετε δύσπνοια μόνο και μόνο ανεβαίνοντας μερικά σκαλιά, τότε μάλλον το παρακάνετε με το φαγητό και δεν το καταλάβατε. Το βάρος εμποδίζει το καρδιαγγειακό σύστημα να λειτουργεί σωστά και η καρδιά δυσκολεύεται να παράσχει αρκετό οξυγόνο στο σώμα, προκαλώντας δύσπνοια.

### **Μήπως ροχαλίζετε;**

Αν τον τελευταίο καιρό σας έχουν πει ότι το βράδυ ροχαλίζετε (ενώ δεν πάσχετε από κάποια ασθένεια ή δε συνηθίζατε να το κάνετε) τότε μάλλον πρέπει να ακούσετε το σώμα σας. Αυτό συμβαίνει γιατί όταν το σώμα αποθηκεύει λίπος γύρω από το λαιμό, μπορεί να περιορίσει τον αεραγωγό και να προκαλέσει διακοπή της αναπνοής.

### **Αντισταθμητικές ραγάδες**

Το υπερβολικό λίπος μπορεί να κάνει τον ιστό κάτω από το δέρμα να τεντώσει. Μερικοί άνθρωποι τείνουν να δημιουργούν έντονες ραγάδες όταν αυξομειώνουν το βάρος τους ενώ άλλοι τυχεροί έχουν αρκετά ελαστικό δέρμα, το οποίο επανέρχεται στη φυσιολογική του υφή.

### **Πονάνε και τα πόδια;**

Τα πόδια κουβαλούν όλο το βάρος μας άρα όταν προσθέσουμε έστω και λίγα κιλά παραπάνω αυτά θα επωμιστούν την δυσβάσταχτη «υποχρέωση» των νέων συνθηκών. Για να μπορέσουν τα πόδια να ανταποκριθούν διογκώνονται, κάτι που οφείλεται σε συσσώρευση υγρών στους ιστούς τους.

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)