

لماذا زاد وزن البشر بنسبة 10- خلال الـ30 سنة الماضية؟



على الرغم من أن نوعية الحمية التي يتبعها الناس والتمارين الرياضية التي يمارسونها لم تتغير كثيرا خلال العقود الثلاثة الماضية، إلا أن "أوزانهم زادت بنسبة 10%، بحسب دراسة علمية حديثة استعرضتها المجلة الأميركية "ذا أتلانتيك

الدراسة أشارت إلى أن هناك أسبابا أخرى غير متوقعة وراء زيادة الشحوم التي لم يعد بمقدور البشر مهما قاموا باتباع حميات من تجنبها، وأكدت بذات الوقت أن نظام "الريجيم" المعتمدة فكرته على إحداث التوازن بين السعرات الحرارية الداخلة إلى الجسد والأخرى الخارجة منه لم يعد مجديا

كما استعرضت المجلة قائمة من الأسباب التي أكدت أنها كانت وراء هذه الزيادة

وترتبط حزمة من هذه الأسباب بالتحويلات الاجتماعية والاقتصادية التي طرأت على طبيعة الحياة المعاصرة منذ عقد الثمانيات وحتى هذا اليوم. فبحسب الدراسة، فإن تعرض الإنسان اليوم للمبيدات الحشرية والإشعاعات بالإضافة إلى تناوله المواد الحافظة تتسبب في إحداث فوضى في نظامه الهرموني، الأمر الذي أفضى إلى تراكم المزيد من الكيلوغرامات بأنحاء متفرقة من جسمه

مضادات الاكتئاب، التي زادت شعبيتها ونسبة تعاطيها بين الناس في العقود الأخيرة، كان لها أيضا دور بارز في زيادة الوزن، إضافة إلى المضادات الحيوية لمكافحة الأمراض ونوعية الغذاء المتغيرة والتي تسببت بخلق أنواع جديدة من البكتيريا تعيش وتتكاثر في الأمعاء، مما ساهم في إرباك النظام البيولوجي في جسم الإنسان

هذا بالإضافة إلى الكم الهائل من المعلومات التي يتعامل معها الإنسان اليوم، مما شكل عاملا إضافيا ضاعطا ساهم في خلق إشكالية الوزن الزائد بسبب تأثيرها على الدماغ

فبحسب الدراسة، فإن الإنسان اليوم يستوعب كما كبيرا من الأخبار والمعلومات القادمة من محطات الأخبار والصحف ومواقع التواصل الاجتماعي ما يعادل خمسة أضعاف استهلاك الإنسان قبل ثلاثة عقود. هذا الضغط الكبير والكم الهائل من المعلومات يعد أمرا جديدا على العقل البشري لم يعهده سابقا، الأمر الذي أدى إلى توتره وأسهم بالتالي في زيادة وزنه

سبب آخر كان له دور أساسي في زيادة الوزن وهو ما يسمى بالضوء الأزرق، وهو الضوء المنبعث من شاشات الأجهزة الإلكترونية، من تلفزيونات وهواتف المحمولة وأجهزة لوحية وغيرها من الأجهزة التي باتت مرافقة للشخص في كل مكان يذهب إليه. ويقوم هذا الضوء بخداع العقل الذي يتوهم بأنه ضوء النهار ما يفضي إلى اضطراب في نظام النوم الذي تنازلت معدلاته في العقود الأخيرة. وتشير الدراسات