



## الزيادة في الوزن عند النساء والدورة الشهرية

يعرف جسم الإنسان تحولات فيزيولوجية وتغيرات هرمونية تختلف حسب الجنس والسن وعوامل أخرى، هذه التغيرات قد تسبب إضطرابات مختلفة كمشكل الزيادة في الوزن عند النساء جراء الإستجابة للمشاعر السلبية اثناء فترة الدورة الشهرية.

من المعروف أن النساء يتعرضن لتغيرات هرمونية كل شهر بسبب الدورة الشهرية، يمكن أن تدفعهن هاته التغيرات إلى تناول الكثير من الأطعمة مما يسبب زيادة الوزن ومخاطر اضطراب الأكل.



science.ma

تقول الأستاذة [كلي كولومب](#) من [جامعة ولاية ميشيغان](#): “إن الرفع من كمية الأغذية لدى بعض النساء أثناء فترة الحيض ليس إلا آلية تطورية طبيعية يخضع لها الجنس الأنثوي بسبب تغير في هرموني الأستروجين و الجسفرين، مما يسبب الأكل العاطفي أي الميل إلى استهلاك الطعام ردا على المشاعر السلبية. ويقود الإفراط في تناول الأغذية الذي يتكرر شهريا لدى بعض النساء إلى الانشغال بوزن وشكل أجسامهن ، مما يخلق لديهن هوسا قد يتطور إلى إضطراب التغذية و أعراضه، غير أن الأغلبية لا تعلم أن النساء مؤهلات بيولوجيا للزيادة في كمية الأطعمة استعدادا لحمل محتمل في الفترة الموالية للحيض.”

إن التغيرات الهرمونية المسببة لاضطراب الحالة النفسية قد تدفع النساء إلى الشراهة في الأكل أو فقدان الشهية، هاته الدوافع لم تعرف أسبابها إلا بعد قرون من البحث والتطور العلمي، وعدم وعي بعض الثقافات بالأسباب البيولوجية المحركة لها تدفعهم إلى النظر لهاته النتائج كأمر سلبي.

المصدر: [ساينس دايلي](#)

المرجع: [الدورية العالمية لاضطرابات الأكل](#)