

Kilo Veremiyorsanız Nedeni Hormonlar



thi – KİLO VEREMİYORSANIZ NEDENİ HORMONLAR OLABİLİR

İştah ve metabolizma

üzerine etkileri nedeni ile bazı hormon hastalıklarında şişmanlama, vücutta yağ dağılımının değişmesi gibi sorunlar yaşanabilir. Liv Hospital Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Serpil Salman kilo vermeyi zorlaştıran hormonal sorunları anlattı.

İnsülin direnci: İnsülin kandaki şekerin hücre içine geçişini sağlar. Bu mekanizmada bir sorun varsa, daha fazla insülin salgılanarak kan şekeri ayarlanmaya çalışılır. Bu durumda insülinin yağ metabolizması ile ilgili görevleri abartılı bir şekilde yerine getirilir, karın bölgesinde yağlanma ve kilo artışı görülür. İnsülin direnci olan kişilerin açlığa tahammülü azalır, kolay kilo alıp zor verirler.

Hipotiroidi (Tiroid hormon azlığı): Tiroid hormon düzeyinin azalması kiloya meyil yaratabilir. Çünkü hem metabolizma yavaşlar hem de vücutta su tutulur. Ancak hipotiroid belirgin şişmanlığın ana sebebi değil, mevcut sorunu artıran bir faktör olarak karşımıza çıkar. Aşırı miktarda tiroid hormonu kullanarak kilo vermeye çalışmak kalp ritminde düzensizlik,

kemik erimesi gibi
oldukça ciddi sorunlara yol açabilir, tercih edilmemelidir.

Menopoz: Vücut yağ dağılımında cinsiyet hormonları da önemlidir. Kadınlarda menopozla birlikte östrojen azalır, bu durum vücuttaki yağın karın bölgesinde yerleşmesine neden olur.

Cushing sendromu: Kortizol hormonunun aşırı salındığı bir tümör nedeni ile oluşan, karın bölgesinde yağlanma, kol ve bacaklarda incelme gibi birçok belirtinin olduğu nadir bir şişmanlık nedenidir.

Kortizol: İlaç olarak verilen kortizon da vücutta kortizole dönüşerek benzer etki yapabilir. Kortizol vücutta stresle salınan bir hormondur, ama stresin kilo artışına neden olabileceği tartışmalı bir konudur.

Büyüme hormonu: Vücut yağ oranı ve yağ dağılımını belirleyen hormondur. Şişmanlarda büyüme hormonu nispeten düşüktür ama hastalık derecesinde eksikliği yoksa büyüme hormonu tedavi olarak önerilmemelidir.