النوم على البطن يسبب الكرش

حذر خبير تغذية من النوم على البطن لدوره في إضعاف عضلات البطن وهو ما يتسبب في ترهل منطقة الوسط وظهور الكرش. ونقل موقع ام بي سي عن الدكتور يوسف حلمي استشاري التغذية العلاجية قوله النوم على البطن يتسبب في إضعاف عضلات هذه المنطقة وهو ما يؤدي إلى ترهلها وظهور الكرش.. ومنطقة البطن بطبيعتها مؤهلة لتراكم الدهون بها لكونها منطقة ساكنة لا تتعرض للحركة إلا قليلا. واضاف أن تراكم الدهون في منطقة البطن يتسبب في الإصابة بمضاعفات تسمى متلازمة البنائية والتي تساعد بدورها في تراكم الكوليتسرول في الدم وارتفاع ضغط الدم وكذلك أمراض القلب والشرايين. واوضح حلمي أن الأسباب التي تؤدي لظهور الكرش كثيرة من بينها كثرة شرب الماء خاصة أثناء الطعام حيث يتسبب في سوء امتصاص الأطعمة وتراكم الدهون بينما يتسبب شرب الماء واستخدام حزام البطن في إضعاف عضلات البطن وبالتالي اصابتها بالترهل ويساعد الحمل والولادة المتكررة في ترهل البطن لأنها تتسبب في ضعف عضلات البطن ايضا. ولتجنب الإصابة بترهل البطن نصح الدكتور حلمي بتجنب كل العوامل المؤدية لتراكم الدهون في الجسم كالإكثار من تناول الأطعمة المشبعة بالدهون والسعرات الحرارية

العالية وممارسة التمارين الرياضية التي تساعد في تقوية عضلات البطن والحرص على المشي بشكل منتظم.