

Most women at some point have to contend with weight gain. But for women with polycystic ovary syndrome (PCOS), losing weight can become a constant struggle.

PCOS is the most common hormonal disorder in women of childbearing age and can lead to issues with fertility. Women who have PCOS have higher levels of male hormones and are also less sensitive to insulin or are "insulin-resistant." Many are overweight or obese. As a result, these women can be at a higher risk of diabetes, heart disease, sleep apnea, and uterine cancer.

If you have PCOS, certain lifestyle changes can help you shed pounds and reduce the disease's severity.

Why does polycystic ovary syndrome cause weight gain?

PCOS makes it more difficult for the body to use the hormone insulin, which normally helps convert sugars and starches from foods into energy. This condition -- called insulin resistance -- can cause insulin and sugar -- glucose -- to build up in the bloodstream.

High insulin levels increase the production of male hormones called androgens. High androgen levels lead to symptoms such as body hair growth, acne, irregular periods -- and weight gain. Because the weight gain is triggered by male hormones, it is typically in the abdomen. That is where men tend to carry weight. So, instead of having a pear shape, women with PCOS have more of an apple shape.

Abdominal fat is the most dangerous kind of fat. That is because it is associated with an increased risk of heart disease and other health conditions.

What are the risks associated with PCOS-related weight gain?

No matter what the cause, weight gain can be detrimental to your health. Women with PCOS are more likely to develop many of the problems associated with weight gain and insulin resistance, including:

- Type 2 diabetes
- High cholesterol
- High blood pressure
- Sleep apnea
- Infertility
- Endometrial cancer

Many of these conditions can lead to heart disease.

Experts think weight gain also helps trigger PCOS symptoms, such as menstrual abnormalities and acne.

تضطر معظم السيدات أن تتعامل مع زيادة الوزن في نقطة ما. ولكن في السيدات التي تعاني من متلازمة تكيس المبايض، يمكن أن تكون خسارة الوزن صراعا دائما.

تعد متلازمة تكيس المبايض الاضطراب الهرموني الأكثر شيوعا في السيدات في سن الإنجاب، ويمكن أن تؤدي إلى مشكلات في الخصوبة. السيدات التي تعاني من متلازمة تكيس المبايض لديهن مستويات أعلى من هرمونات الذكورة، كما أنهن أقل حساسية للأنسولين أو لديهن "مقاومة للأنسولين". والعديد منهن يعانين زيادة الوزن أو السمنة. ونتيجة لذلك؛ هؤلاء السيدات معرضون بشكل أكبر لخطر الإصابة بالسكري، وأمراض القلب، وانقطاع النفس النومي، وسرطان الرحم. إذا تعانين من متلازمة تكيس المبايض، فإن تغييرات محددة في نمط الحياة يمكنها أن تساعدك في خسارة أرطال من الوزن، وتقلل من شدة المرض.

لماذا تسبب متلازمة تكيس المبايض زيادة الوزن؟

تُصعب متلازمة تكيس المبايض على الجسم استخدام هرمون الأنسولين، الذي يساعد في تحويل السكريات والنشويات الموجودة في الطعام إلى طاقة. وهذه الحالة -- التي تسمى مقاومة الأنسولين -- يمكن أن تسبب تراكم الأنسولين، والسكر -- الجلوكوز -- في مجرى الدم.

وتزيد مستويات الأنسولين المرتفعة من إنتاج هرمونات الذكورة التي تسمى الأندروجينات. وتؤدي مستويات الأندروجين المرتفعة إلى أعراض مثل نمو شعر الجسم، والبثور، حيض غير منتظم، وزيادة الوزن. ولأن زيادة الوزن تُحفز بهرمونات الذكورة، فإنها تكون عادة في منطقة البطن. فهذه هي المنطقة التي يكثر فيها زيادة الوزن عند الرجال. لذلك، بدلا من امتلاك جسم كمثري الشكل، فإن السيدات التي تعاني من متلازمة تكيس المبايض تمتلك جسم على شكل تفاحة.

تعد دهون البطن أكثر أنواع الدهون خطورة. وذلك لأنها مرتبطة بزيادة خطورة الإصابة بأمراض القلب والحالات الصحية الأخرى.

ما المخاطر المتعلقة بزيادة الوزن المرتبطة بمتلازمة تكيس المبايض؟

بغض النظر عن السبب، فإن زيادة الوزن يمكن أن تكون ضارة بصحتك. ويُرجح أن تعاني السيدات المصابة بمتلازمة تكيس المبايض من العديد من المشكلات المرتبطة بزيادة الوزن ومقاومة الأنسولين، التي تشمل:

- داء السكري من النوع الثاني
- ارتفاع الكوليسترول
- ارتفاع ضغط الدم
- انقطاع النفس النومي
- العقم
- سرطان بطانة الرحم

ويمكن أن تؤدي العديد من هذه الحالات إلى مرض في القلب.

يعتقد الخبراء أن زيادة الوزن تساعد في تحفيز ظهور أعراض متلازمة تكيس المبايض، مثل اضطرابات الطمث والبثور.

