

โยโย เอฟเฟค (Yoyo Effect) ปัญหาของคนอยากผอม



น้ำหนักของร่างกายขึ้น ๆ ลง ๆ เป็นปัญหาที่พบได้บ่อยจากการลดน้ำหนัก บางคนยิ่งลด น้ำหนักยิ่งเพิ่มขึ้น สาเหตุส่วนใหญ่เนื่องมาจากการลดน้ำหนักอย่างผิดวิธีและส่งผลเสียต่อร่างกาย ทำให้เกิดปัญหาที่เรียกว่า โยโย เอฟเฟค (YOYO Effect)

YOYO Effect เป็นภาวะที่น้ำหนักขึ้น-ลงอย่างรวดเร็ว เป็นอาการของน้ำหนักตัวที่เหวี่ยงกลับขึ้นมามากและรวดเร็ว หรือเป็นภาวะการขาดความสมดุลของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นสมดุลเคมีหรือฮอร์โมนจากต่อมไร้ท่อ ระบบประสาทส่วนกลาง เป็นต้น

เมื่อต้องการลดน้ำหนัก เราจะมีกรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการรับประทานอาหาร โดยอาจจะมีการลดปริมาณอาหารหรือเปลี่ยนแปลงชนิดของอาหารที่เคยรับประทานเป็นประจำอย่างกะทันหัน ซึ่งร่างกายต้องอาศัยความเคยชินกับปริมาณอาหารและปริมาณแคลอรีที่ได้รับในแต่ละวัน รวมทั้งกิจกรรมที่เกิดขึ้นในแต่ละวันของตัวเราจะเป็นตัวกำหนดขนาดการเผาผลาญคือ การเผาผลาญพลังงาน ซึ่งจะต้องควบคุมการผลิตฮอร์โมนบางตัวจากต่อมไร้ท่ออย่างไทรอยด์ฮอร์โมนเพื่อควบคุมการเผาผลาญพลังงาน ดังนั้นเมื่อเราลดอาหารลงอย่างรวดเร็ว แต่ไม่นานก็จะกลับมาอ้วนอีก บางกรณีอาจจะอ้วนมากกว่าเดิม เพราะระบบเผาผลาญของร่างกายเสียนั่นเอง

สาเหตุหลักของ YOYO Effect คือ การลดน้ำหนักแบบใช้ทางลัด เช่น การใช้ยาลดความอ้วน การอดอาหารแบบผิดวิธี เมื่อหยุดใช้วิธีดังกล่าวน้ำหนักก็จะเหวี่ยงกลับขึ้นมาตามกลไกของร่างกาย ดังนี้

การใช้ยาลดน้ำหนัก โดยยาลดความอ้วนจะไปออกฤทธิ์กดประสาท ทำให้ร่างกายรู้สึกอึดตลอดเวลา จนกระทั่งระบบการเผาผลาญจะไปปรับกลไกในร่างกายให้เคยชินกับปริมาณอาหารและปริมาณแคลอรีที่ได้รับ ทำให้อัตราการเผาผลาญลดลง เพราะมีการดึงมวลกล้ามเนื้อมาใช้เป็นพลังงานและเก็บไขมันเอาไว้แทนที่ เมื่อเลิกกินยาลดความอ้วนและกลับมากินอาหารตามปกติ น้ำหนักจะดีดตัวขึ้นอย่างรวดเร็ว เพราะร่างกายเผาผลาญได้น้อยกว่าเดิมมาก

การอดอาหาร การอดอาหารที่ผิดวิธีจะก่อให้เกิดโรค

อ้วนในท้ายสุด เนื่องจากเป็นกระบวนการที่ทำให้ร่างกายเข้าสู่ภาวะจำศีล เพราะได้รับพลังงานไม่เพียงพอต่อการใช้ชีวิตประจำวันคล้ายคลึงกับการกินยาลดน้ำหนัก ซึ่งจะทำให้ระดับฮอร์โมนผิดปกติ เมื่ออัตราการเผาผลาญลดลง แต่ร่างกายจะรู้สึกอยากอาหารมากขึ้นๆ บวกกับการไม่ออกกำลังกาย ทำให้ไม่เกิดกล้ามเนื้อที่เข้าไปช่วยเพิ่มอัตราการเผาผลาญ อาหารที่รับประทานเข้าไปจึงถูกนำไปสะสมไว้ในรูปของไขมันที่ให้พลังงานได้ยาวนานกว่า เพื่อเป็นการปกป้องตัวเองตามกระบวนการเอาชีวิตรอดของร่างกาย

อัตราการเผาผลาญต่ำ การอดอาหารหรือการเลือกรับประทานแต่ผักและผลไม้ ทำให้น้ำหนักลดลงก็จริง แต่สิ่งทีลดลงส่วนใหญ่มักเป็นกล้ามเนื้อ ทำให้อัตราการเผาผลาญในร่างกายลดลงและส่งผลให้ระบบเผาผลาญรวน แม้จะรับประทานน้อยลงเพียงใด น้ำหนักก็จะไม่ลดลงเหมือนช่วงก่อนหน้า เพราะติดอยู่ในภาวะโยโย เอฟเฟค

ทั้งนี้พฤติกรรมลดน้ำหนักที่ไม่ถูกต้อง ขาดการออกกำลังกาย และการใช้ยาลดความอ้วน สำหรับคนที่ยังน้อยและมีร่างกายแข็งแรง อาจจะไม่เกิดอาการโยโยจากการลดน้ำหนักในช่วงแรก แต่หากยังฝืนลดน้ำหนักด้วยวิธีที่ไม่ถูกต้องต่อไปอย่างต่อเนื่อง จะพบว่าว่าการลดน้ำหนักจะทำได้ยากขึ้นและจบลงด้วยภาวะน้ำหนักตัวโยโยในที่สุด

วิธีการลดน้ำหนักที่ได้ผลในระยะยาวคือ การควบคุมอาหารอย่างต่อเนื่องและแบบค่อยเป็นค่อยไป ไม่ควรอดอาหารในมือใดมือหนึ่ง และควรออกกำลังกายเพื่อคงระดับการเผาผลาญให้พอดี พร้อมกับการปรับเปลี่ยนอุปนิสัยในการรับประทานอาหาร หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมัน คาร์โบไฮเดรตที่มากเกินไป รับประทานผักและผลไม้ให้มากขึ้น การลดน้ำหนักอย่างถูกวิธีนั้นนอกจากจะช่วยใหรูปร่างดี สุขภาพแข็งแรงแล้ว ยังช่วยให้ไม่ต้องกังวลกับปัญหาโยโย เอฟเฟคในระยะยาว

เรียบเรียงข้อมูลจาก :

https://hpc.go.th/diet/?module=yoyo_effect

<https://nutrilite.co.th/th/article/yoyo-effect>

<https://www.bangkokhospital.com/content/lose-weight-without-yo-yo>

กองประชาสัมพันธ์
สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.)