

ਮੋਟਾਪੇ ਬਾਰੇ ਸੱਚਾਈ

ਮੋਟਾਪਾ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਵਾਧੂ ਜਾਂ ਅਸਧਾਰਨ ਫੈਟ ਟਿਸ਼ੂ (ਐਡਿਪੋਸਿਟੀ) ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।¹

ਮੋਟਾਪਾ ਇੱਕ ਵਾਸਤਵਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੁਣ ਵਾਸਤਵਿਕ ਇਲਾਜ ਵਿਕਲਪ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।¹

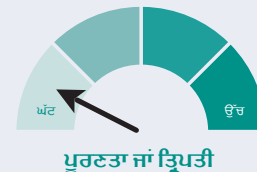
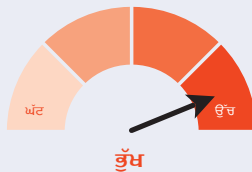
- ਇਹ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਜਾਂ ਪਾਚਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਉੱਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਲੰਮੀ-ਮਿਆਦ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਮੋਟਾਪਾ ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨ ਬਾਰੇ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਇੱਛਾ-ਸ਼ਕਤੀ ਬਾਰੇ।



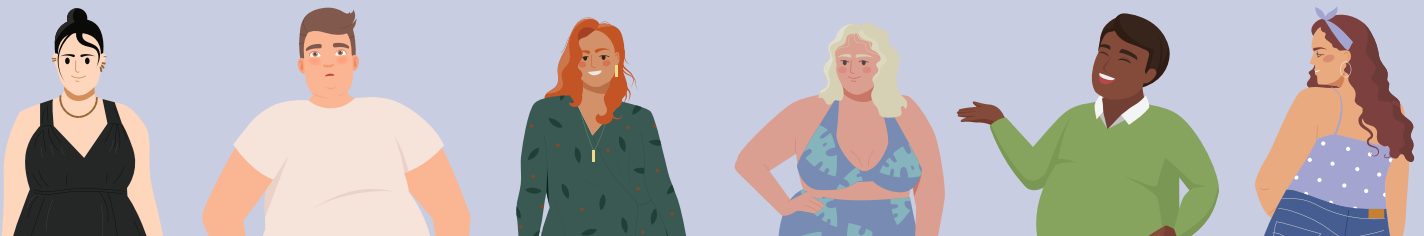
ਸਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਸਾਡੀ ਭੁੱਖ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੇ ਊਰਜਾ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਵੇਕਲੀ ਭੁੱਖ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਜਾਂ “ਖਾਣ ਦੀ ਉਤੇਜਨਾ” ਵਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜੋ ਭੋਜਨ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ‘ਤੇ ਸਾਡੇ ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਈ ਸੀ।

ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਹਾਰਮੋਨ ਹਨ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਦੋਂ ਖਾਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਖਾਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਹਾਰਮੋਨ ਭੁੱਖ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਸਾਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸਾਡਾ ਵਜ਼ਨ ਦੁਬਾਰਾ ਵਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਾਂ:



ਮੋਟਾਪੇ ਲਈ ਸੰਭਾਵੀ ਕਾਰਨ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਣਗੇ¹



- ਇੱਥੇ ਕਈ ਜੀਨਸ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਭੁੱਖ ਵਿੱਚ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ, ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਊਰਜਾ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਇਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤਣਾਅ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ‘ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਸਾਰੂ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਤੁਹਾਡੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ‘ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਕੇ ਵੱਖਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਵਜ਼ਨ ਦਾ ਨਿਰਧਾਰਨ ਕਈ ਕਾਰਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਨਾ ਕਿ ਸਿਰਫ ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਸਖ਼ਤ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਅਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹਾਂ। ਮੋਟਾਪਾ ਇੱਕ ਵਾਸਤਵਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾ ਸਥਿਤੀ ਹੈ। ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਜ਼ਨ ‘ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਰਕਾਂ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਕੁਝ ਕਾਰਨ, ਸਾਡੇ ਵਿਕਾਸ (ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨ), ਆਨੁਵੰਸ਼ਿਕ ਕਾਰਕਾਂ, ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਅੱਜ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ “ਬੇਮੇਲ” ਹੈ।¹

ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਨ ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਉਸਾਰੂ ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਨਿਰਧਾਰਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।



ਆਧੁਨਿਕ ਭੋਜਨ ਵਾਤਾਵਰਣ ਇਸ ਗੱਲ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਯੋਗਦਾਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੋਟਾਪਾ ਅੱਜ ਇੰਨਾ ਆਮ ਕਿਉਂ ਹੈ।



ਪੂਰਵ ਇਤਿਹਾਸਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ...

ਭੋਜਨ ਦੀ ਕਮੀ ਸੀ! ਸ਼ਿਕਾਰ ਕਰਕੇ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ, ਸਾਰੇ ਵਡੇਰਿਆਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨੇ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਕੈਲੋਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖਣਾ “ਸਿੱਖਿਆ”।



ਅੱਜ ਦੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ...

ਭੋਜਨ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੇ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਕੈਲੋਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਿਆ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਜਿੱਥੋਂ ਆਏ ਸੀ



ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਅੱਜ ਹਾਂ



ਇੱਥੇ ਵਾਸਤਵਿਕ ਜੈਵਿਕ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਹਨ ਜੋ ਮੋਟਾਪੇ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀਆਂ ਹਨ।¹

ਹਵਾਲਾ: 1. Wharton S, Law DW, Vallis M, et al. Obesity in adults: a clinical practice guideline. *CMAJ*. 2020;192:E875-91.



ਸਾਰੇ ਟ੍ਰੇਡਮਾਰਕ Novo Nordisk A/S ਦੀ ਮਲਕੀਅਤ ਹਨ ਅਤੇ Novo Nordisk Canada Inc. ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
Novo Nordisk Canada Inc., ਟੈਲੀਫੋਨ: (905) 629-4222 ਜਾਂ 1-800-465-4334. www.novonordisk.ca
©Novo Nordisk Canada Inc.
CA240B00053P

