โรคอ้วนเกิดจากอะไร? รู้จักสาเหตุ พร้อมวิธีลดน้ำหนักไม่ให้โยโย่

นำเสนอเมื่อ : 17 พ.ย. 2569

โรคอ้วนเกิดจากอะไร? รู้จักสาเหตุ พร้อมวิธีลดน้ำหนักไม่ให้โยโย่

โรคอ้วน (Obesity) คือ ภาวะที่ร่างกายมีไขมันสะสมมากจนส่งผลต่อสุขภาพ ตั้งใจลดน้ำหนักจนตัวเลขบนเครื่องชั่งลดลง แต่พอสักพักน้ำหนักก็กลับมาเพิ่มอีก หรือบางคนน้ำหนักลดแล้ว แต่ยังมีพุงและรูปร่างไม่กระชับอย่างที่หวัง ปัญหาเหล่านี้อาจไม่ได้เกิดจากการกินมากเพียงอย่างเดียว แต่ยังเกี่ยวข้องกับไขมันสะสม มวลกล้ามเนื้อ และการทำงานของร่างกาย



โรคอ้วน จึงไม่ใช่แค่เรื่องของน้ำหนักหรือรูปร่าง แต่เป็นปัญหาสุขภาพที่มีหลายปัจจัยเกี่ยวข้อง แล้วโรคอ้วนเกิดจากอะไร ควรลดน้ำหนักอย่างไรให้เหมาะสม และทำอย่างไรไม่ให้น้ำหนักกลับมาโยโย่? บทความนี้มีคำตอบ

โรคอ้วนคืออะไร? ต่างจากการมีน้ำหนักเกินอย่างไร

โรคอ้วน (Obesity) คือ ภาวะที่ร่างกายมีไขมันสะสมมากจนส่งผลเสียต่อสุขภาพ โดยอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดผิดปกติ

และโรคหัวใจและหลอดเลือด

ส่วนภาวะน้ำหนักเกินหมายถึงการมีน้ำหนักตัวมากกว่าเกณฑ์ที่กำหนด
ซึ่งไม่ได้หมายความว่าทุกคนจะมีโรคอ้วนเสมอไป เพราะน้ำหนักยังประกอบด้วยกล้ามเนื้อ กระดูก น้ำ และไขมัน

การประเมินโรคอ้วนจึงควรพิจารณาหลายปัจจัยร่วมกัน ได้แก่ ดัชนีมวลกาย (BMI) รอบเอว
ปริมาณไขมันสะสม และภาวะสุขภาพ โดยแพทย์จะเลือกเกณฑ์ที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล

โรคอ้วนเกิดจากอะไร? ทำไมบางคนจึงลดน้ำหนักยาก

โรคอ้วนเกิดจากความไม่สมดุลของพลังงานที่ได้รับและใช้ไปในระยะยาว ร่วมกับปัจจัยทางพันธุกรรม
ฮอร์โมน สิ่งแวดล้อม และพฤติกรรมการใช้ชีวิต
จึงไม่สามารถอธิบายได้ว่าเกิดจากการรับประทานอาหารมากเพียงอย่างเดียว

ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่

- การรับประทานอาหาร: ได้รับพลังงานมากกว่าที่ร่างกายใช้เป็นประจำ
  โดยเฉพาะอาหารพลังงานสูงและเครื่องดื่มหวาน
- การเคลื่อนไหวร่างกายน้อย: นั่งทำงานนานและมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ
- พันธุกรรม: มีผลต่อความอยากอาหาร การสะสมไขมัน และการควบคุมน้ำหนัก
- การนอนหลับไม่เพียงพอ: อาจส่งผลต่อฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับความหิวและความอิ่ม
- ความเครียดสะสม: อาจทำให้พฤติกรรมการกินเปลี่ยนแปลง
- โรคและยาบางชนิด: เช่น ภาวะฮอร์โมนผิดปกติหรือยาที่มีผลต่อน้ำหนัก

นอกจากนี้ เมื่ออายุเพิ่มขึ้น มวลกล้ามเนื้ออาจลดลงหากไม่ได้ออกกำลังกาย
ส่งผลให้การใช้พลังงานของร่างกายเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย



โรคอ้วนมีความเสี่ยงต่อสุขภาพอย่างไรบ้าง?

โรคอ้วนมีความสัมพันธ์กับความเสี่ยงของโรคเรื้อรังหลายประเภท
โดยเฉพาะเมื่อมีไขมันสะสมบริเวณช่องท้องมาก
ซึ่งอาจเกี่ยวข้องกับภาวะดื้อต่ออินซูลินและความผิดปกติของระบบเผาผลาญ

ปัญหาสุขภาพที่อาจพบร่วมกับโรคอ้วน ได้แก่

- โรคเบาหวานชนิดที่ 2
- ความดันโลหิตสูง
- ไขมันในเลือดผิดปกติ
- โรคหัวใจและหลอดเลือด
- ภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น
- โรคไขมันพอกตับที่เกี่ยวข้องกับความผิดปกติของระบบเผาผลาญ
- อาการปวดข้อเข่าหรือข้อสะโพกจากการรับน้ำหนัก
- ความเสี่ยงต่อมะเร็งบางชนิด

อย่างไรก็ตาม ความเสี่ยงของแต่ละคนไม่เท่ากัน จึงควรประเมินสุขภาพร่วมกับแพทย์ ไม่ใช้รูปร่างภายนอกเป็นเกณฑ์ตัดสินเพียงอย่างเดียว

น้ำหนักปกติแต่มีพุง เสี่ยงโรคอ้วนหรือไม่?

ผู้ที่มีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติอาจมีไขมันสะสมบริเวณหน้าท้องมากได้ โดยเฉพาะผู้ที่มีมวลกล้ามเนื้อน้อยและมีสัดส่วนไขมันค่อนข้างสูง ซึ่งมักเรียกกันว่า Skinny Fat

ลักษณะดังกล่าวไม่ได้หมายความว่าจะได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคอ้วนทุกคน แต่ไขมันสะสมบริเวณช่องท้องอาจสัมพันธ์กับความเสี่ยงด้านสุขภาพ แม้ค่า BMI จะไม่ได้สูงมาก หากต้องการประเมินอย่างเหมาะสม ควรตรวจรอบเอว องค์ประกอบร่างกาย และปัจจัยเสี่ยงอื่นร่วมด้วย

8 วิธีดูแลโรคอ้วน ลดไขมัน และควบคุมน้ำหนักในระยะยาว

การดูแลโรคอ้วนควรเน้นการปรับพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง ทั้งด้านอาหาร การออกกำลังกาย การนอนหลับ และการติดตามสุขภาพ โดยไม่จำเป็นต้องใช้วิธีอดอาหารหรือเร่งลดน้ำหนักอย่างหนัก

1. **ปรับปริมาณอาหารให้เหมาะกับร่างกาย** เริ่มจากลดอาหารและเครื่องดื่มที่ให้พลังงานสูง เช่น น้ำหวาน ขนม และอาหารทอด พร้อมจัดสัดส่วนอาหารให้เหมาะสม ไม่จำเป็นต้องงดอาหารทุกชนิดที่ชอบ แต่ควรควบคุมปริมาณและความถี่
2. **รับประทานโปรตีนให้เพียงพอ** โปรตีนมีส่วนช่วยรักษามวลกล้ามเนื้อระหว่างลดน้ำหนัก โดยเลือกจากไข่ ปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เต้าหู้ หรือถั่ว และปรับปริมาณตามสุขภาพและกิจกรรมของแต่ละคน
3. **เพิ่มผักและอาหารที่มีใยอาหาร** ผัก ผลไม้ทั้งผล และธัญพืชไม่ขัดสีช่วยเพิ่มใยอาหาร ทำให้อิ่มนานขึ้น และช่วยให้ควบคุมปริมาณอาหารในแต่ละมื้อได้ง่ายขึ้น
4. **ฝึกเวทเทรนนิ่งอย่างสม่ำเสมอ** การฝึกกล้ามเนื้อช่วยรักษาหรือเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ ซึ่งมีความสำคัญต่อความแข็งแรงและองค์ประกอบร่างกาย โดยสามารถเริ่มจากท่าสควอต การฝึกด้วยยางยืด หรือดัมเบลน้ำหนักเบา
5. **ทำคาร์ดิโอควบคู่กัน** การเดินเร็ว ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ หรือวิ่ง ช่วยเพิ่มการใช้พลังงานและส่งเสริมสุขภาพหัวใจ ควรเลือกกิจกรรมให้เหมาะกับความสามารถและข้อจำกัดของร่างกาย
6. **เพิ่มการเคลื่อนไหวระหว่างวัน** หากต้องนั่งทำงานนาน ควรลุกเดินเป็นระยะ ใช้บันได หรือเพิ่มกิจกรรมที่ทำได้ในชีวิตประจำวัน เพราะการเคลื่อนไหวสะสมตลอดวันมีส่วนช่วยเพิ่มการใช้พลังงาน
7. **นอนหลับให้เพียงพอ** ผู้ใหญ่ส่วนใหญ่ควรนอนประมาณ 7–9 ชั่วโมงต่อคืน เนื่องจากการพักผ่อนมีความเกี่ยวข้องกับการควบคุมความหิว ความเครียด และความพร้อมในการทำกิจกรรมทางกาย
8. **ติดตามน้ำหนักและรอบเอว** การชั่งน้ำหนักเพียงอย่างเดียวอาจไม่สะท้อนการเปลี่ยนแปลงทั้งหมด ควรติดตามรอบเอว ความแข็งแรง และองค์ประกอบร่างกายร่วมด้วย เพื่อประเมินว่าไขมันลดลงและสามารถรักษามวลกล้ามเนื้อได้หรือไม่

ทำไมลดน้ำหนักแล้ว แต่รูปร่างยังไม่กระชับ?

น้ำหนักที่ลดลงไม่ได้หมายความว่าไขมันจะลดลงทั้งหมด
เพราะร่างกายอาจสูญเสียน้ำและมวลกล้ามเนื้อรวมด้วย
โดยเฉพาะเมื่อจำกัดอาหารมากเกินไปหรือไม่ได้ออกกำลังกายแบบแรงต้าน

อีกสาเหตุหนึ่งคือไขมันในร่างกายไม่ได้ลดลงพร้อมกันทุกตำแหน่ง
บางคนจึงยังมีไขมันสะสมบริเวณหน้าท้อง ต้นแขน หรือต้นขา แม้น้ำหนักโดยรวมจะลดลงแล้ว

การดูแลรูปร่างจึงควรให้ความสำคัญกับการลดไขมันส่วนเกิน รักษามวลกล้ามเนื้อ
และติดตามการเปลี่ยนแปลงของสัดส่วน มากกว่าการพยายามลดตัวเลขบนเครื่องชั่งเพียงอย่างเดียว

Yo-Yo Effect คืออะไร? ทำไมลดน้ำหนักแล้วกลับมาเพิ่มอีก?

Yo-Yo Effect คือภาวะที่น้ำหนักลดลงแล้วกลับมาเพิ่มขึ้นอีก และอาจเกิดซ้ำหลายรอบ
โดยมักเกี่ยวข้องกับการลดน้ำหนักด้วยวิธีที่ไม่สามารถทำต่อเนื่องได้ เช่น
อดอาหารอย่างหนักหรือจำกัดพลังงานมากเกินไป

เมื่อน้ำหนักลดลง ร่างกายอาจมีความต้องการพลังงานลดลง
ขณะเดียวกันฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับความหิวและความอิ่มอาจเปลี่ยนแปลง
ทำให้รู้สึกหิวมากขึ้นและรักษาน้ำหนักได้ยาก

นอกจากนี้ หากสูญเสียมวลกล้ามเนื้อระหว่างลดน้ำหนัก อาจส่งผลต่อการใช้พลังงานของร่างกาย
จึงควรวางแผนรักษาน้ำหนักต่อเนื่องหลังถึงเป้าหมาย

5 วิธีป้องกันน้ำหนักกลับมาเพิ่มหลังลดโรคอ้วน

การรักษาน้ำหนักหลังลดลงมีความสำคัญไม่แพ้ช่วงลดน้ำหนัก เพราะช่วยลดโอกาสเกิด Yo-Yo Effect
และสนับสนุนการดูแลสุขภาพในระยะยาว

1. ปรับปริมาณอาหารตามน้ำหนักปัจจุบัน เพราะความต้องการพลังงานอาจเปลี่ยนไปหลังน้ำหนักลดลง
2. ออกกำลังกายต่อเนื่อง โดยทำทั้งคาร์ดิโอและเวทเทรนนิ่งเพื่อรักษาความแข็งแรงและมวลกล้ามเนื้อ
3. ติดตามน้ำหนักและรอบเอว เพื่อสังเกตแนวโน้มและปรับพฤติกรรมเมื่อจำเป็น
4. หลีกเลี่ยงการอดอาหารอย่างหักโหม เพราะอาจทำให้ควบคุมความหิวและรักษาพฤติกรรมได้ยาก
5. ดูแลการนอนหลับและความเครียด เพื่อสนับสนุนการควบคุมอาหารและกิจวัตรประจำวัน

สำหรับผู้ที่รักษาโรคอ้วนด้วยยา ควรปรึกษาแพทย์ก่อนปรับหรือหยุดยา
เนื่องจากน้ำหนักอาจกลับมาเพิ่มขึ้นหลังหยุดการรักษาได้

FAQ คำถามที่พบบ่อยเกี่ยวกับโรคอ้วน

โรคอ้วนกับน้ำหนักเกินเหมือนกันไหม?

ไม่เหมือนกันทั้งหมด เพราะน้ำหนักเกินเป็นการประเมินจากน้ำหนักเทียบกับส่วนสูง
ส่วนโรคอ้วนเกี่ยวข้องกับการสะสมไขมันที่ส่งผลต่อสุขภาพ จึงควรพิจารณาปัจจัยอื่นร่วมด้วย

โรคอ้วนเกิดจากกรรมพันธุ์ได้ไหม?

พันธุกรรมมีส่วนเกี่ยวข้องกับความอยากอาหาร การสะสมไขมัน และการควบคุมน้ำหนัก
แต่ยังมีปัจจัยด้านอาหาร กิจกรรมทางกาย และสิ่งแวดล้อมรวมด้วย

คนผอมสามารถมีไขมันในช่องท้องมากได้ไหม?

สามารถเกิดขึ้นได้ แม้มีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ จึงควรประเมินรอบเอวและปัจจัยสุขภาพร่วมด้วย
ไม่ใช้ BMI เพียงอย่างเดียว

ลดโรคอ้วนด้วยการอดอาหารได้ไหม?

การอดอาหารอย่างหักโหมไม่ใช่แนวทางที่เหมาะสำหรับทุกคน เพราะอาจทำให้ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ สูญเสียมวลกล้ามเนื้อ และรักษาน้ำหนักได้ยากในระยะยาว

สรุป โรคอ้วนควรเริ่มดูแลอย่างไรให้ควบคุมน้ำหนักได้ระยะยาว?

โรคอ้วนเป็นปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการสะสมไขมันและปัจจัยหลายด้าน การดูแลจึงไม่ควรมุ่งเน้นเพียงการลดน้ำหนักอย่างรวดเร็ว แต่ควรให้ความสำคัญกับการปรับอาหาร การออกกำลังกาย การรักษามวลกล้ามเนื้อ และการติดตามสุขภาพอย่างต่อเนื่อง

สำหรับผู้ที่มีโรคอ้วนร่วมกับปัญหาสุขภาพ หรือลดน้ำหนักด้วยตนเองแล้วไม่ได้ผลตามเป้าหมาย ควรปรึกษาแพทย์เพื่อประเมินสาเหตุและพิจารณาทางเลือกการรักษาที่เหมาะสม รวมถึงการใช้ยาในรายที่มีข้อบ่งชี้ เพื่อช่วยดูแลน้ำหนักและลดความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพในระยะยาว

ผลลัพธ์ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกาย พฤติกรรมการใช้ชีวิต และการตอบสนองของแต่ละบุคคล ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเข้ารับการรักษา