

Quelles sont les conséquences d'un poids trop bas?

Elles sont nombreuses et touchent toutes les sphères de fonctionnement. Plusieurs d'entre elles contribuent à générer un cercle vicieux qui enferme la personne dans ses difficultés. Les informations qui suivent sont basées sur des données scientifiques obtenues dans le cadre de recherches portant sur les personnes souffrant de famines, de manque de nourriture et même d'expériences ou des volontaires ont été privés de nourriture.

Si votre poids est trop bas, il est probable que plusieurs des conséquences décrites ci-dessous s'appliquent à vous. Il arrive souvent, chez les personnes qui maintiennent un poids bas depuis longtemps, que ces conséquences passent inaperçues parce qu'elles sont considérées comme faisant partie de leur personnalité.

CONSÉQUENCES D'UN POIDS TROP BAS

- Effets psychologiques
 - Pensées : Pensées rigides, concentration plus difficile. L'alimentation devient obsédante et les autres intérêts sont souvent restreints.
 - Émotions : Plus de tristesse et d'irritabilité.
 - Comportements : Comportements plus rigides et rituels en particulier autour de l'alimentation. Moins de spontanéité.
- Effets sociaux : Isolement social.
- Effets sur votre corps
 - Cœur et circulation : Ralentissement du rythme cardiaque, baisse de la tension artérielle, étourdissements, faiblesse. Dans certains cas on peut même observer des troubles du rythme cardiaque qui peuvent être mortels.
 - Sexualité, hormones : Diminution des hormones sexuelles, de la libido et arrêt des menstruations
 - Os : Risque plus élevé d'ostéoporose et de fractures
 - Système digestif : Les intestins ralentissent et l'estomac met plus de temps à se vider ce qui explique la sensation de ballonnement.
 - Muscles : Faiblesse musculaire
 - Peau, cheveux: Apparition de duvet, perte de cheveux, sécheresse de la peau.
 - Température : Frilosité