

مقتطفات من السمنة

كلمة تاريخية

★ لاحظ هيبوقريط الذي عاش في الفترة من ٤٦٠ حتى ٣٧٧ قبل الميلاد أن نسبة الوفيات تكون أكثر في الرجال الذين يتميزون بالسمنة عن هؤلاء الرجال الطبيعيين في الوزن .

★ ومن الطبيعي أن يكون للمأكل والمشرب دور هام في حياة الجنس البشري ، وخاصة في المجتمعات البدائية حيث يكون المقياس معتمداً على أساس وزن الزوجة أو الزوجات ، فالزوجة السمنة تكون هي الأفضل . وعليه فإن الإنسان في هذه المجتمعات يأكل كل ما يقابله حتى يحقق زيادة في الوزن ... وفي الماضي القريب كانت الفتيات تأكل كثيراً حتى تزيد في الوزن سعياً منهن وراء الزواج .. حيث كان الرجال يفضلون الزوجة السمنة ، وكان الإنسان البدائي غالباً ما يأكل كثيراً من الأطعمة غير الناضجة .

★ وفي المجتمعات الصغيرة مثل الهند كان ذوو الوزن الثقيل هم أغنياء القوم .. وكانت الزيادة في الوزن تعتبر شيئاً نادراً في طبقة العمال أو الفقراء .

★ وكان الرومان يأكلون للتلذذ بانطعام وكان الواحد فيهم يتقيأ ليأكل مرة أخرى .

★ أما بالنسبة للأطفال فغالباً ما يكون الطعام والتغذية عبارة عن متعة ، وفي الأطفال الرضع يكون احتضان الأم لطفلها وقت الرضاعة بمثابة الدفء والراحة ؛

وذلك بملامسة جسم الأم ، وعندما يفتطم الطفل من الرضاعة الطبيعية أو الصناعية ، يكون الطعام مصدر سرور ومتعة بالنسبة إليه .

★ وبعد أن أثبت علمياً أن جسم الإنسان يحتاج إلى الطاقة الحرارية من الكربوهيدرات وكذلك من الدهون ، وبعد معرفة أضرار الزيادة في الوزن ، وبعد التقدم الحضارى والعلمى أصبح إنسان المجتمعات الراقية والمتقدمة ذا وزن معتدل .

★ وعندما أخذت الزيادة في الوزن في الاعتبار وفي الدراسات العلمية وجد أن هناك العديد من الأسباب التى تؤدى إلى السمنة ، منها الإفراط فى الأكل .. وربما يرجع هذا إلى الشخصية ، أو الطباع ، أو المجتمع .. وربما يكون السبب مرضياً كمرض الغدد الصماء .