

أسباب السمنة

كثير من الناس يعتقدون أن السبب الرئيسى للسمنة يرجع إلى اختلال فى وظائف الغدد ، ولكن فى حقيقة الأمر هذا الاعتقاد خاطئ ، ويعتبر الاختلال فى وظائف الغدد من الأسباب النادرة .

وحتى يستطيع أن نفرق بين السمنة الناتجة عن اختلال الغدد من غيرها ، فإن الأشخاص الذين تظهر عليهم أعراض السمنة فى وقت قصير دون تغيير فى نظام الأكل أو المجهود المعتاد يتوقع أن يكون اختلال الغدد لديهم هو السبب . وعلى هذا الشخص الذى تظهر عليه هذه الأعراض أن يعرض نفسه على طبيب .

وقلما يكون السبب فى زيادة الوزن هو تناول عقاقير طبية من الكورتيزون أو مشتقاته فى حالات علاج الربو الشعبى المزمن والأمراض الرماتزمية والأمراض الجلدية . وغالبا ما يكون ذلك عن طريق فتح الشهية المصاحب لتناول هذه العقاقير مع زيادة الاحتفاظ بالأملاح فى الجسم وما يصاحبه من الاحتفاظ بالماء ، مما يؤدى إلى زيادة الوزن .

ولكن الأسباب المختلفة والأكثر شيوعا هي :

- * عدم مزاولة الرياضة .. (مجهود قليل وأكل كثير)
- * أسباب وراثية من الآباء .
- * أمراض العصر النفسية ، مثل : الضغوط الاجتماعية التى تؤدى إلى الاكتئاب مما يؤدى إلى الإفراط فى الأكل .
- * الرغبة فى زيادة الوزن . (يعيش ليأكل) .

أولاً : المجهود القليل والأكل الكثير ..

إن قلة ممارسة الألعاب الرياضية هو حجر الأساس في زيادة الوزن .. خاصة لدى بعض الأشخاص الذين يعيشون حياة ناعمة وبسيطة (مثل الحياة المكتبية) بعد حياة رياضية نشيطة في أول حياتهم .

وكذلك الذين يقودون السيارات بعد أن كانوا يسيرون على الأقدام أو يركبون الدراجات ، وكذلك الذين يستخدمون المصاعد عوضاً عن صعود السلالم . هؤلاء هم أكثر عرضة للسمنة المفرطة خاصة وأن طبيعتهم في الأكل لم تتغير . إن زيادة الطعام عن الاحتياج . يترسب على شكل دهون مما يزيد من الوزن .

ثانياً : الأسباب الوراثية ..

من المعروف أن السمنة تتوارث ، فمعظم الأشخاص الذين يتمتعون بزيادة الوزن يكون الأبوان متمتعين أيضاً بزيادة الوزن ، أما إذا كان أحد الأبوين فقط فتكون الوراثة حوالى ٥٠٪ .. أما إذا كان الأبوان معاً فتكون النسبة حوالى ٨٠٪ .. وإن لم يكن الأبوان فرمما يكون الجدود ، فإما أن يكون الأعمام أو الخيلان أو الإخوة . وتكون هذه الملاحظة ظاهرة بوضوح بين الإخوة التوائم .

وتتضح هذه الظاهرة الوراثية في السمنة حيث تكون أماكن ترسيب الدهون وتجمعها في الأماكن نفسها الموجودة في الوالدين ، إما في الوجه ، أو الصدر ، أو البطن ، أو الأرداف ، أو الستيان . وهذا مما يؤكد هذه الحقيقة الوراثية ، ويكون الأشخاص الذين يتمتعون بالاستعداد الفطري للسمنة أكثر احتفاظاً بهذه السمنة ولا تدخل هذه الدهون المرسبة بسهولة في عملية الاحتراق ..

وغالباً ما يطلق على هذا النوع من السمنة (السمنة المستعصية) ..

ثالثاً : الظروف والبيئة الاجتماعية .. (أمراض العصر النفسية) .

العوامل البيئية تلعب دوراً كبيراً في زيادة الوزن .

فقد وجد في الدول المتقدمة وخاصة في الأوساط الراقية في هذه الدول . أن السمنة وريادة الورن تقل في هؤلاء ، بالرغم من أن دخلهم يسمح لهم بالزيادة في كميه وبيع الأكل وقد وجد أن السيدات الاجتماعيات تتمتع بالرشاقة وكذلك روجات رجال الأعمال والشخصيات الاجتماعيه ، فهذا له تأثير مباشر في نجاح أزواجهن الاجتماعى حيث المقابلات في الحفلات الرسمية وغير الرسمية

هذا بعكس ما يحدث في الدول النامية والفقيرة وكذلك الدول التى تنتشر بها المجاعات حيث إن نجاح الرجل في حياته مرتبط في الأذهان بدرجة سمنة زوجته ، فعلى سبيل المثال : فى الهند تكون زيادة الوزن دليل الثراء ، والعكس تماماً فى طبقة الفقراء .

ومازال كثير من الأشخاص وخاصة فى مصر يعتقدون أن الصحة الجيدة تعنى زيادة الوزن كما أن عادة الإكثار من الطعام تعتبر من العوامل المهمة فى زيادة الوزن والمحافظة على هذه الزيادة ، هذا بالإضافة إلى المعلومات الخاطئة التى تنمى فى أذهان الأطفال مند نعومة أظافرهم عن عادة الإكثار من تناول الطعام .

إنه كلما أكثر الطعام من الأكل . كبر بسرعة وكان أقوى من زملائه . أما الأطفال الرضع فإن ذويهم يكثرون من إعطائهم السكريات والشيكولاتة والحبوب خاصة فى السنة الأولى من حياتهم ، وقد وجد علمياً أن هذه الطريقة تكون مسئولة عن تزايد عدد الخلايا الدهنية فى الجسم ، الشيء الذى يؤدى إلى زيادة فى الوزن لا تقبل الإنقاص منها ، وكذلك تؤدى إلى مشاكل السمنة .

ومند هذا الوقت فى الطفولة يتعود الطفل على الإكثار من الطعام حتى يستمتع به وليس لمجرد سد حاجته إلى الطعام أو ما يلزمه فقط .

ومعظم الأشخاص فى حياتهم اليومية يأكلون طبقاً لمواعيد الغداء التى تعودوا عليها أكثر من أكلهم نتيجة الجوع ..

كما أن عادة « أكل التسالى » فى أثناء مشاهدة التلفزيون التى تأخذ وقتاً طويلاً وتكون هذه التسالى مثل : اللب ، والسودانى ، والمكسرات ، والبسكويت ، وشرب المياة الغازية ، والعصائر ، أو الفواكه سبباً كبيراً فى زيادة الورن ، وذلك بما يحتويه هذه المسليات من سعرات حرارية كبيرة

أما رجال الأعمال فإنهم أكثر عرضة للسمنة نظراً لانشغالهم في أعمالهم ، مع قلة المجهود ، وقلة التدريبات الرياضية ، حتى رياضة المشي يقضى عليها عن طريق ركوب السيارات ، وقد يصل الأمر ببعضهم في بعض الأحيان إلى أن يقضى بعض الأعمال على موائد الطعام (مائدة عمل) حيث تكون الوجبات مشهية وتكون مصحوة بكثير من اللحوم والدهون وكذلك المشروبات الروحية .

أما بالنسبة للسيدات فمس الإحصائيات وجد أنهن يتمتعن بالسمنة أكثر من الرجال .. وربما يفسر هذا بأن السيدة تكون مسئولة عن إعداد الطعام وتقضى معظم وقتها في المطبخ .. مما يستدعى ذوق الطعام ، والأكل من فضلات أكل الأطفال حتى لا يكون هناك هالك من الطعام ، وكذلك الأكل مع الأطفال تشجيعاً لهم ، ثم الأكل مرة أخرى مع الزوج .

وتكون الأنوثة في بعض الأحيان مرتبطة بالجسد الممتلئ ، أو زيادة ترسيب الدهون في بعض المناطق في الجسم مما يدفع الفتيات إلى الزيادة في الأكل .

في بعض الأحيان مرتبطة بالجسد الممتلئ ، أو زيادة ترسيب الدهون في بعض المناطق في الجسم مما يدفع الفتيات إلى الزيادة في الأكل .

بالإضافة إلى كل ما سبق فإن المرأة تكون عرضة للتغيرات الفسيولوجية مثل الحمل وكذلك بلوغ سن اليأس .. مما يكون له أثر كبير في زيادة الوزن .

والإفراط في الأكل يؤدي إلى صعوبة في الاحتفاظ بالوزن المناسب وخاصة لدى هؤلاء الذين يعانون من متاعب في حياتهم ، ومن أمثلة هؤلاء الذين يعانون من عدم الرضى عن حياتهم العملية أو الأسرية هؤلاء الذين يأكلون أظافرهم ، أو يفرطون في التدخين ، أو يشربون الخمر ، وكذلك الذين يدمنون المنومات والمهدئات .

وكذلك الإحساس بالضعف وعدم الاطمئنان ربما يكون أحد الأسباب في الإكثار من الأكل والسمنة .

أما الأطفال الذين يعانون من زيادة الوزن فغالباً ما يكونون غير سعداء ، فمنهم من يكون غير رغب فيهم من الآباء .. ويكون الأكل بمثابة تعويض عن فقد هذا

الحب ، ومنهم من يكون في أسر متصدّعة ، ويكون الأكل في هذه الحالة بمثابة تعويض عن هذا التصديع الأسرى . أما الأطفال الذين يعيشون سعداء وسط آباء يحبونهم فتكون السمنة نتيجة تدليلهم بعدم رد رغبتهم في الشيكولاتات ، والأيس كريم ، والكيك ، والبسكويت ، والحلوى .

رابعاً : الرغبة في زيادة الوزن ..

وفي هذه الحالة يكون الإفراط في الأكل متعمداً ، وغالباً ما يكون في الأنسات رغبة منهن في الزواج ، أو الرجال الذين يعتقدون أن زيادة الوزن تعطي لهم هيبة أكثر ، وخاصة في الأحياء الشعبية ، ولدى غير المثقفين .