

كيف تعرف أن وزنك أكثر من الطبيعي ؟

معظم الأشخاص يعرفون جيداً متى يكون وزنهم أكثر من الطبيعي ، إنهم يعرفون ذلك عن طريق الثنايا الدهنية التي تحيط بأجسادهم . هذا مع العلم بأنه من الطبيعي أن كمية قليلة من الدهون تحيط بالجسم تحت الجلد وخاصة في النساء ، وفي حالة عدم وجود هذه الطبقة في النساء تكون أطرافهن مثل الرجال ، وتفقد المرأة القوام المميز لها .

وربما يخطئ بعض الأشخاص في تقدير أوزانهم طبقاً لجدول الأوزان ، ويعتقدون أنهم أكثر وزناً مما ينبغي ، وقوائم الأوزان التي تعتمد أساساً على متوسط الأوزان ربما تكون السبب في هذا الخطأ .

وتعتمد الأوزان على تشكيل الهيكل العظمي للإنسان ، فهؤلاء الذين يكون هيكلهم العظمي كبيراً من البديهي أن يكون وزنهم أكثر من هؤلاء الذين يكون هيكلهم العظمي صغيراً ، هذا مع العلم بأن الطول ثابت في كلتا الحالين .

وتعرض قوائم الأوزان أحياناً زيادة في الوزن مع تقدم العمر ، وهذه الحقيقة ترجع إلى أن معظم الأشخاص حتى يزدون في الوزن مع تقدم العمر ، بينما متوسط الوزن لا يعبر بالضرورة تعبيراً حقيقياً ودقيقاً عن الوزن ؛ فالأشخاص الأصحاء الذين يعيشون حياة طبيعية مع الرياضة المتوسطة ، والأكل الطبيعي ، يحافظون على الوزن نفسه حتى سن الستين من أعمارهم ؛ لأنه بعد هذا العمر يبدأ الوزن في النقص التدريجي .

وقوائم الأوزان التى تأخذ فى الاعتبار الاختلاف فى حجم الهيكل العظمى ،
هى أكثر دقة من غيرها ، ومن هذه القوائم يتضح أنه فى الأطوال الكبيرة يوجد
فرق فى الأوزان بين الذين يتميزون بالهيكل العظمى الصغير وهؤلاء ذوى الهيكل
الكبير ، ويصل هذا الفرق إلى حوالى (١٣) كيلو جرام تقريباً ، وهو واضح
بالطبع (انظر قوائم الأوزان فى هذا الباب) .

ويراعى أن هذه الأوزان قدرت بالملابس مع اعتبار أن ملابس المرأة تكون فى
المتوسط حوالى (٢,٢٥) كجم ، بينما تقدر ملابس الرجل بحوالى (٣) كجم
تقريباً ، مع الأخذ فى الاعتبار أن وزن الشخص يمكن أن يتغير خلال اليوم الواحد
بمقدار كجم واحد ، وعادة ما تكون هذه الزيادة فى المساء ، ويرجع هذا التغير
إلى ما تحويه الأمعاء والمثانة البولية .

ومن هنا يتضح أن وزن الجسم هو أول خطوة مباشرة للتعرف على زيادة
الوزن ، حيث تبدأ السمنة عندما يزيد الوزن على ١٠٪ من قوائم الأوزان ويعتبر
الإنسان بديناً إذا زاد بمقدار ٣٠٪ على الوزن المثالى .

تقدير كمية الشحم :

من الحقائق العلمية أن حوالى ١٤٪ من وزن جسم الإنسان عبارة عن
شحوم ، ولكن هذه النسبة وأماكن توزيعها فى الجسم تختلف من شخص إلى
آخر ، وكذلك تختلف فى الرجل عن المرأة ، كما أنها تختلف باختلاف العمر فى
الشخص نفسه .

كيفية قياس سُمْك طبقة الشحم تحت الجلد :

يمكن للشخص أن يعرف الكمية التقديرية لكمية الشحم الموجودة فى
جسمه ، ويكون ذلك بأن يضغط بأصبعيه الجلد الموجود تحت السترة مباشرة ،
فإذا كانت المسافة بين الأصبعين أكثر من (٢,٥) سبتمبر ، أو (٣,٥) سبتمبر فى
حالات الإناث ، كان يعنى ذلك أن الشخص يعانى من السمنة .

وهناك طرق أخرى مثل التصوير بالأشعة .

كما أن هناك مناطق أخرى يمكن قياس كمية الشحم فيها ، مثل : الجزء الخلفى من العضد ، والجزء السفلى من لوح الكتف ، ومناطق أخرى مثل حول الوسط ، وحول الصدر ، والبطن ، والأرداف ، والفخذين .

أما فى الرجال خاصة فتكون مناطق تجمع الدهون خلف عضلات البطن ، وفى هذه الحالة يكون من الصعب التقدير بالطريقة التقليدية .

ويمكن للشخص ملاحظة السمنة عن طريق ضيق البنطلون عند غلقه . وأحيانا تكون الزيادة حول الجزء السفلى من الساق ومفصل القدم ، مما يستدعى اللجوء إلى الطبيب خشية أن تكون هذه الزيادة ورماً ، وعندما تكون الزيادة حادة فإنها تكون نتيجة لتجمع السوائل تحت الجلد .