

الطاقة المتبقية عندهم إلى نسيج دهني أي أنهم يزدادون وزناً رغم أنهم لا يأكلون إلاّ كأمثالهم في العمر والجنس ومقدار العمل . ولكي ينقص وزنهم يجب أن يأكلوا أقل من أمثالهم .

ولإنقاص الوزن أهداف كثيرة أهمها هدفان : الهدف الصحي والهدف التجميلي .

فأما الصحي فيكون لضبط سكر الدم وإنقاص الضغط الشرياني والتوقي من تصلبات الشرايين القلبية وغيرها والإعداد للأعمال الجراحية . . وأما الهدف التجميلي فبقصد المحافظة على الشكل الجميل المتناسق للجسم ، والحفاظ على الرشاقة المثالية لحركة المفاصل .

ومن الطبيعي أن يزداد الوزن مع تقدم العمر نتيجة نقص الفعاليات الأيضية (الاستقلابية) في الجسم ، والميل إلى قلة الحركة الفيزيائية ، واحتلال الدسم مكان العضلات المضمحلة ، ولذلك يجب الانتباه إلى إنقاص الطاقة الحروية المطلوبة يومياً كلما تقدم السن مع الحفاظ على الحماية الغذائية المتوازنة بين أصناف الأغذية المختلفة .

كيف تعرف فيما إذا كنت طبيعيّ الوزن أو بديناً أو نحيفاً ؟

هناك معياران يمكن حسابهما فتعرف نفسك من أي زمرة أنت :

أولاً : مشعر كتلة الجسم $\text{Body Mass Index} = \text{BMI}$.

ثانياً : حساب نسبة محيط الخصر إلى الورك . $\text{Waist-to-Hip Ratio} = \text{WHR}$.

وهناك طرق سريرية أخرى كقياس ثخانة الجلد^(١) ، وبعض العيارات

(١) تقاس الثخانة الجلدية بوساطة مقياس مدرج يطبق بين حافتي الثنية الجلدية التي نحصرها بين السبابة والإبهام فوق منطقة العضلة ذات الرأسين (منتصف العضد) وثلاثية الرؤوس ، وفوق لوح الكتف ، وفوق الحرقفة على الخط الإبطي المتوسط ، فإذا تجاوز مجموع القياسات الأربعة ٦٠ ملم كانت الحالة فرط وزن ، وإذا تجاوز القياس ٨٠ ملم فهي بدانة . وهذه الطريقة هي المناسبة للأطفال ، =

المخبرية للدسم والتشريحية المرضية بحساب عدد الخلايا الدهنية ، وبعض طرق حقن الملونات المشعة . . ولكن الطريقتين المذكورتين آنفاً هي الأكثر استخداماً لسهولة استخدامها ودقتهما .

طريقة تعيين مشعر كتلة الجسم BMI :

إذا كنت ممن يحسبون الطول بالأمتار ، فيحسب مشعر كتلة الجسم بقسمة الوزن مقدراً بالكيلو غرام على مربع الطول (سطح الجسم) مقدراً بالأمتار المربعة أي كغ/ ٢م .

فمثلاً : إذا كان وزنك ١٠٠ كغ ، وطولك ١,٨م فيكون مشعر كتلة الجسم هو :

$$BMI = (١,٨ \times ١,٨) \div ١٠٠ = ٣٠,٨ \text{ كغ/} ٢\text{م} .$$

إذا كنت ممن يحسبون الوزن بالباوند ، والطول بالإنش ، فاحسب مشعر كتلة الجسم BMI كما يلي : (سنضع في نهاية هذا الفصل معادلات المقاييس المختلفة فارجع إليه)

حدد وزنك بالباوند واضربه بالرقم ٧٠٠ . ثم عين طولك بالإنش ، ثم اقسم الناتج الأول على الثاني مرتين .

مثال : إذا كان وزنك بالباوند ٢٠٠ ، وطولك بالإنش ٦٠ ، يكون الحساب :

$$١٤٠٠٠٠ = ٧٠٠ \times ٢٠٠$$

$$٢٣٣ = ٦٠ \div ١٤٠٠٠٠$$

$$٢٣٣ \div ٦٠ = ٣,٨٩ \text{ وهي نسبة BMI} .$$

= وطبقت في بريطانيا بأخذ قياسين فقط (فوق ثلاثية الرؤوس ، ولوح الكتف) والحد الأعلى للطبيعي بمجموع القياسين = ٢٠ ملم ، والحد الأدنى لفرط الوزن = ٣٠ ملم ، والبدانة فوق ٤٠ ملم . وأما عند الكهول فبأخذ قياس واحد (فوق ثلاثية الرؤوس) : البدانة أكثر من (٢٣ ملم عند الرجال و ٣٠ ملم عند النساء) .

ماذا تعني أرقام مشعر كتلة الجسم BMI :

الصنف	مشعر كتلة الجسم BMI	عند النساء
نحافة	١٨-١٤	١,٥-
نقص وزن	٢١-١٨,١	١,٥-
وزن طبيعي	٢٥,٦-١٢,١	١,٥-
زيادة وزن	٣٠,٥-٢٥,٧	١,٥-
بدانة	٤٠-٣٠,٦	١,٥-
بدانة مفرطة	أكبر من ٤٠	١,٥-

فإذا كان رقم نسبة BMI أقل من ٢٥ بغض النظر عن السن^(١) فإنَّ خطورة الموت هي أقل ما يكون في أي مرض من الأمراض (باستثناء التدخين لأنَّ ما يسببه من أمراض الصدر والسرطان لا يتعلق كثيراً بالوزن) . وإذا كان رقم BMI بين ٢٥-٣٠ فإنه يعكس خطورة متوسطة لفرط الوزن ، (باستثناء وجود الداء السكري ، وارتفاع الضغط الشرياني ، وارتفاع الكوليسترول) .

وإذا كان الرقم أعلى من ٣٠ فالتشخيص هو البدانة المرضية ذات الخطورة العالية ، والتي تتطلب العمل الجاد لإنقاصها .

طريقة حساب WHR :

وهي أهم من النسبة السابقة ، فهي ليست فقط تحدد ارتفاع كمية الدسم في الجسم بل تعين طريقة توزيعها (وهنا تلعب الوراثة دوراً مهماً في ذلك) .

يقاس محيط الخصر والبطن وهي مرتخية (بالإنش أو بالسنتيمتر) ، ثم يقسم هذا الرقم على قياس محيط الورك في أوسع منطقة له (بالإنش أو

(١) إذا نزل الرقم إلى مادون ١٨ فإنَّ مخاطر النحافة تبرز واضحة مقابل مخاطر البدانة .

بالسنتيمتر) . فإذا كانت النتيجة أعلى من ٠,٨٥ ، عند النساء ، و ٠,٩٥ ، عند الرجال فإنها تكون مشحونة بالخطورة .

فإذا كانت بطنك كبيرة ، ومحيطها أكبر من محيط الردين فإن الخطورة أكبر ، وتكون النسبة أعلى مما لو كان الخصر أقل من محيط الردين عند النساء . بمعنى أنه إذا كانت بطنك على شكل التفاحة فإن الوضع أخطر مما لو كانت على شكل الكمثرى ، فالأولى تعكس مقاومة النسيج للأنسولين ، وارتفاع الكولسترول ، والسكر الدموي ، وارتفاع الضغط الشرياني ، ويسبب ذلك كله زيادة خطورة حدوث أمراض القلب الشريانية .

وفي حالة البدانة على شكل التفاحة لابد من إشراك الحمية المناسبة مع التمارين الرياضية .

ولا ننصح بلعب الـ Yo-Yo (القفز العالي والهبوط المتكرر) لأنها تزيد من خطورة حدوث أمراض القلب ٥٠٪ ، وترفع معدل الوفيات في كل الحالات . ولكن يكتفى بالتمارين المتوسطة من الجري والمشي السريع .

إن أفضل طريقة لتخسر ١٠ باوند^(١) (٥ كغ تقريباً) هي ألا تأكل حتى تجوع ، وإذا أكلت فلا تشبع ، بل توقف عن الطعام بمجرد الاكتفاء . ولا تأكل وجبات صغيرة Snacks بين الوجبات الرئيسة ، ولا تشرب الكحول ، ومارس الرياضة كل يوم .

ولتعلم أن مفتاح خسارة الوزن هو الوجبة الناقصة الدسم . وعليك بالخضار والفواكه والحبوب الكاملة ، وأما الحليب ومشتقاته فيجب أن تكون ناقصة (أو معدومة) الدسم .

وأما إنقاص الوزن بحسب برامج الشركات التجارية فيعتمد على تحديد الحمية بـ ١٠٠٠ - ١٥٠٠ حرّة يومياً ، وذلك باستعمال أغذية خاصة ضمن معلبات سائلة ، مع ممارسة التمارين . ولكنها جميعها لا تدوم مع المريض طويلاً ، فخلال فترة ما (قصيرة أو طويلة) يعود الوزن إلى ما كان عليه .

(١) الباوند = ٤٥٤ غ . أي يساوي تقريباً نصف كيلو غرام .

وفي الحقيقة يجب عدم اتباع برنامج الحميات السائلة إلا في حالات الاضطراب إلى تخفيض الوزن بسرعة ، كضرورة إجراء عمليات جراحية كبيرة خلال مدة وجيزة ، أو في حالات توقف التنفس أثناء النوم في حالات البدانة المفرطة (متلازمة بيك ويك) ، وفي بدايات حدوث الداء السكري الكهلي عند البدينين ، أو فرط الضغط الذي يصعب السيطرة عليه . .) .

ويتضمن البرنامج النظامي تقديم سوائل ذات ٤٥٠-٨٠٠ حرّة يومياً ولمدة ٣ أشهر ، دون تقديم أي مواد صلبة أثناء تلك الفترة . وأهم مخاطر هذه الحميات القاسية هي :

حدوث الموت المفاجيء (نتيجة توقف القلب المفاجيء) ، حصيات المرارة ، النقرس (نتيجة الارتفاع الحاد لحمض البول) ، والشدات النفسية . .

ما الاكتشافات الجديدة في مجال تخفيض الوزن ؟

لقد اكتشفت مادتان كيماويتان يتجهما الدماغ بشكل طبيعي هما :

هرمون الغالانين Galanin : الذي يزيد من شهية الإفراط في تناول الدسم مع الطعام .

وهرمون الإنتيروستاتين Enterostatin : الذي يعاكس الأول ويثبطه ، فيقطع الرغبة في تناول الدسم . ولا يتدخل هذان الهرمونان في شأن السكريات والبروتينات .

وتزداد كمية الغالانين في الدماغ في فترة المراهقة ، وقُبيل الحمل (عند الإناث) لتحسين حالة التغذية في تلك الفترة . وعندما أعطي الإنتيروستاتين للحيوانات امتنعت عن تناول الدسم بنسبة ٥٠-٨٠٪ مما كانت تتناوله سابقاً . ولقد بدأت الدراسات السريرية على الإنسان حول هاتين المادتين في الوقت الحاضر وهي تبشر بنتائج جيدة سنجد ثمارها خلال فترة قريبة .

ملاحظات هامة حول بدانة الأطفال :

لقد تبين أن أخطر سن للبدانة عند الأطفال هي ما بعد الفطام (٢ - ٣ سنوات) ، وفي بواكير اليافع والمراهقة (١١ - ١٥ سنة) ، ففي هاتين المرحلتين تكون البدانة على حساب تكاثر الخلايا الدهنية - وليس ارتشاح الدهن فيها - فيزداد عددها ، وهذا يعني أن البدانة ستكون معممة وصعبة الضبط في المستقبل . ولذلك يجب أن تحرص الأم على أن تراقب طعام طفلها خلال هذه الفترة لتضبط وزنه ضمن الحدود الطبيعية .

وأما البدانة التي تتشكل بعد سن الخامسة والعشرين فإنها تكون مركزية ، (أكثرها في البطن) وتنجم عن ارتشاح الدهون في الخلايا - وليست على حساب تكاثر الخلايا - وهي التي يمكن السيطرة عليها بحيث يعود الوزن إلى الطبيعي بالتعاون بين الطبيب ومريضه .

وإليك بعض النصائح إذا قررت أن تخفض وزنك :

أولاً : يجب مراجعة الطبيب لتحديد الهدف من تخفيض الوزن ، ومدى تناسبه مع الجسم . وهل هناك من أسباب مرضية داخلية يمكن معالجتها (كنقص هرمون الدرق) . ويمكنك الاتصال بالجمعيات الخاصة بالبدنيين للاسترشاد بأنظمة الحميات الخاصة .

ثانياً : لا بد لك من التمارين الرياضية لكي تستفيد من إنقاص الحمية ، ومن واجب الطبيب أن يخبرك عن مدى تحملك للتمرين ومناسبته لوضعك الداخلي .

عادة ليس من مشكلة قبل سن الأربعين ، ولكن لا بد من الاستشارة بعد هذه السن .

ثالثاً : اعلم أن التخفيض البطيء ضمن عادة يومية ، أفضل بكثير من التخفيض السريع .

ولا تنس أن تقطع الكحول نهائياً .