

السمنة

زيادة الوزن تشير إلى نسبة زيادة الوزن بالنسبة للطول كما تشير له جداول الأوزان المثالية أما السمنة فهي الحد الزائد لتراكم الدهون في الجسم. بعض الأشخاص قد يكونوا زائدو الوزن بدون تراكم الدهون مثل الرياضيين الذين يتمتعون بوجود كمية عضلات أكثر و بعض الناس قد يعانون من السمنة دون ان يكونوا زائدو الوزن مثل الأشخاص الذين لا يبذلون أي نشاط و يؤدي ذلك لتراكم الشحم في جسمهم. لكن عموما معظم الأشخاص الزائدو الوزن يخزنون كما من الدهون بجسمهم. هناك عدة طرق لتحديد السمنة منها القياسات الانثروبومترية مثل قياس سمك طبقة الدهن بالجسم - الوزن تحت الماء طريقة أخرى و حديثا تم اقتراح طريقة يستخدم فيها الكمبيوتر لقياس كمية الدهن بالجسم.

هنالك العديد من الاختلافات بين العلماء حول تحديد السمنة و الوزن المثالي للجسم و لكن اتفق انه إذا زاد الوزن بنسبة أكثر من ٢٠٪ يدخل الشخص في طور السمنة. كذلك استخدم قياس كتلة الجسم (BMI - Body Mass Index) كمؤشر لتحديد السمنة حيث يساوي الوزن (بالكيلوجرامات) / مربع الطول (بالأمتار).

ووجد ان كتلة الجسم بين ٢٠ - ٢٥ تعتبر طبيعية و بين ٢٦ - ٣٠ زيادة وزن وأكثر من ٣٠ سمنة و أحيانا تعتبر أكثر من ٢٧ سمنة.

علاقة السمنة بالصحة:

السمنة تقصر الحياة حيث تضع ضغطا زائدا علي الهيكل العظمي و يحتاج القلب و الرئتين لعمل مجهود إضافي. كذلك تغلف الطبقة الدهنية بعض أعضاء الجسم مثل القلب و الكليتين و تقلل كفاءتهما في أداء وظائفهما. في حالة العمليات عادة استجابة

الأشخاص ذوي السمنة للبنج ضعيفة مما يعرضهم للخطر من اخذ جرعات زائدة، إضافة للمشاكل السيكلوجية و الاجتماعية التي يعاني منها الأشخاص ذوي السمنة. السمنة كذلك تضاعف خطر الأمراض مثل أمراض القلب والسكر والضغط والمثانة ونقص الكالسيوم وسرطان الرحم والثدي و أثبتت التجارب ان نقص الوزن يساعد في معالجة السكر (النوع الثاني) ومرض الضغط و الكولسترول.

أسباب السمنة:

بما ان وزن الجسم هو ما ينتج عن التوازن بين السرعات التي يأخذها الجسم و التي يستهلكها فان السمنة ذات مسببات معقدة قد تكون بيئية، اجتماعية، اقتصادية، وراثية، ايضية و نفسية و لها علاقة بحركة الجسم.

عامل الوراثة يلعب دورا في تحديد نوع الجسم، حجمه وتوزيع الدهون في الجسم كذلك تنظيم استخدام الجسم للطاقة تؤثر فيه الجينات. فالسمنة تنشأ نتيجة زيادة في حجم أو عدد الخلايا الدهنية. والسمنة وسط البالغين تنتج عادة من زيادة في حجم الخلايا الدهنية. سمنة الأطفال علي العكس تحدث نتيجة زيادة في عدد الخلايا.



مهم ان يراقب الشخص محتوى الغذاء الذي يتناوله والأوقات التي يتناول فيها وكذلك محاولة تغيير العادات الغذائية لتلائم مع الحفاظ علي الوزن المعقول والرياضة الجسدية مهمة جدا للمحافظة علي الوزن.

علاج السمنة:

اتبعت عدة طرق في علاج السمنة مثل تنظيم الغذاء، التمارين الرياضية، تغيير العادات الغذائية، الأدوية والعقاقير الطبية والجراحة.

تنظيم الغذاء: يعتبر الطريقة الفعالة والصحيحة لإنقاص الوزن و قد ظهرت العديد من البرامج لإنقاص الوزن فيها التي يحددها الأشخاص زائدو الوزن أنفسهم وفيها التي يحددها الأطباء و التي تباع في الأسواق بطريقة تجارية و تتلخص معظم

تلك البرامج أما في تحديد الأغذية النشوية والدهنية، الوجبات ذات السعرات الحرارية المنخفضة والوجبات المتوازنة التي تؤدي لنقص الوزن دون ان تسبب خللا في احتياجات الجسم.

الحفّض الشديد للمواد النشوية يؤدي إلى انخفاض شديد في الوزن في البداية نتيجة فقدان الماء بالجسم كذلك يحدث فقدان للصوديوم والبوتاسيوم والفسفور. إذا تم أخذ اقل من ١٠٠ جرام مواد كربوهيدراتية في اليوم فان ذلك يؤدي لظهور أجسام الكيتون وخفض ضغط الدم والتعب وزيادة حمض اليوريك ومرض النقرس.

خفض الدهون في الغذاء اقل ضررا بكثير ولكن ليس للحد الذي يقل عما يحتاجه الجسم لتصنيع الأحماض الدهنية و امتصاص الفيتامينات التي تذوب في الدهون.

لعلاج السمنة يجب ان يضع الشخص أهدافا معينة وواقعية يود تحقيقها فالأفضل ان يحاول الشخص عمل برنامج ملائم له أما إذا عجز عن ذلك فيمكن استشارة أخصائي أو العمل علي إنقاص الوزن من خلال مجموعة من الأصدقاء لان في ذلك تشجيعا للشخص و حبا في النجاح.

يجب مراعاة ان يكون البرنامج غير حاد بمعنى لا يحد من تناول السعرات الحرارية جدا كذلك ان يراعي احتواء الوجبات علي كل العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم. يجب عمل خطة غذائية منتظمة و قد يساعد في ذلك استخدام جداول تحليل الأطعمة خاصة التي تحتوي علي مجموعات الأطعمة و الكميات التي يمكن تناولها في شكل بدائل غذائية (Exchanges).

❖ لفقد ١ رطل من وزن الجسم يجب إنقاص ما يعادل ٤٠٥٠ سعرعن حاجة الجسم في فترة محددة.

تعرين:

فاطمة طالبة جامعية تبلغ من العمر ٢١ عاما وتعاني من زيادة الوزن. عند استشارتها لأخصائية التغذية نصحتها بإنقاص الوزن التدريجي مع تغيير العادات الغذائية للمحافظة علي عدم عودة الوزن الزائد و قد وضعت لها الأخصائية نظاما غذائيا بقيمة ١٥٠٠ سعر حراري في اليوم توزع علي الوجبات التي تأخذها فاطمة

بحيث يحتوي طعامها علي ٨٠ جم بروتين، ٥٠ جم دهون و ١٨٤ مواد نشوية و تركت لفاطمة حرية اختيار الأطعمة الني تحقق لها وجبة غذائية متوازنة. الرجاء مساعدة فاطمة بتحويل العناصر الغذائية التي حددت لها إلى أطعمة بحيث لآتزيد كمياتها عن إعطائها ما حدد لها من سعرات و مواد غذائية.