

## الفصل الحادي عشر

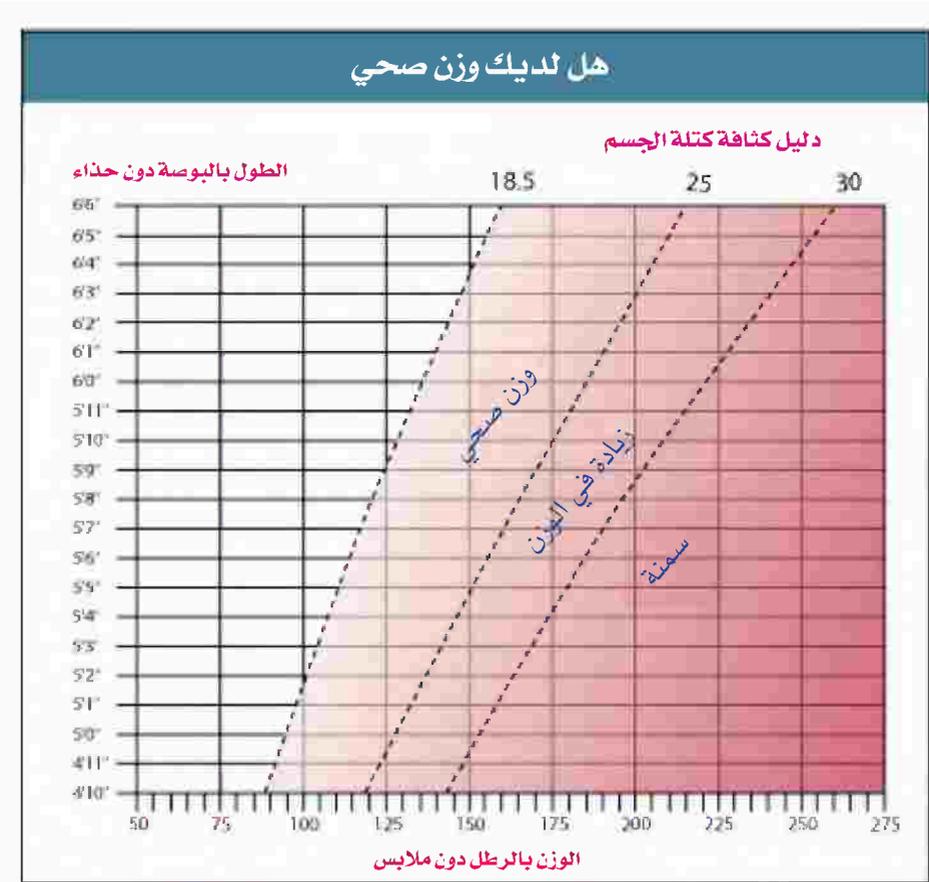
قضايا  
وزنية





## ما كتلة الجسم BMI؟ وما أهمية ذلك من الناحية الطبية؟

كتلة الجسم سواء للرجل أو المرأة، هي عبارة عن حاصل وزن الجسم بالكيلو جرام مقسوما على ضرب الطول في نفسه، مقدرًا بالسنتيمترات.  
 وكتلة الجسم BMI تنطبق على الرجال والنساء وتتعلق بإجمالي الدهون في جسم أي من الرجل أو المرأة.



وكلما زادت كثافة كتلة الجسم عن ٢٥ فإن ذلك ينبئ عن السبب وراء حدوث بعض المشاكل الصحية التي قد يعاني منها كل من الرجل والمرأة، فهي ترفع من

مخاطر حدوث الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكر، وارتفاع ضغط الدم، وزيادة نسبة الدهون، والكوليسترول في الدم، وحدثت أمراض القلب والشرايين التاجية، وهشاشة العظام، وأمراض الكبد والمرارة، وحالات الاختناق الليلي الذاتي، واضطرابات التنفس أثناء النوم، وبعض أمراض السرطان.

ولإيجاد كتلة الجسم الخاصة بك مستخدماً وحدات القياس الأمريكية مثل البوصة والرطل.

١- اضرب وزنك بالأرطال في ٧٠٥ .

٢- قسم الناتج على طولك بالبوصات.

٣- قسم هذا الناتج على طولك مرة أخرى.

مثال: شخص طوله "٥.٦"، ويزن ١٨٥ رطلاً فإن كتلة جسمه تكون حوالي ٣٠ .

وحساب ذلك بالطريقة الإنجليزية، مثل الكيلو جرام، والسنتيمتر.

١- وزنك بالكيلو جرام.

٢- اقسم وزنك على ضرب الطول في نفسه بالسنتيمتر.

والعرف الصحي يُعد كتلة الجسم التي تتراوح بين ١٩ إلى ٢٤ طبيعية. أما إذا

كانت بين ٢٥-٢٩، فهي لأفراد يعانون من زيادة في الوزن.

أما السمنة ففيها أن كتلة الجسم تصل إلى رقم ٣٠ أو أكثر من ذلك.

وليكن في الاعتبار أن كتلة الجسم لفرد رياضي نشط يمكن أن تكون مرتفعة

وبدون مخاطر صحية. وعلى النقيض من ذلك، فقد يكون الفرد نحيلاً أو نحيفاً،

ولكنه قليل الحركة، ويكون جسمه ممتلئاً بالشحوم بدلاً عن العضلات، وتكون كتلة

جسمه منخفضة.

فإذا كنت مصاباً بالسمنة أو زيادة في الوزن، فالخبر الجيد لك هو أن فقدان ١٠٪ فقط من وزنك سيظهر تحسناً واضحاً على صحتك وتحكمك في مستوى السكر.

### هل يمكنني أن أحدد الوزن المثالي لجسمي؟

نعم، يمكنك ذلك.. وهناك معدل محدد من الوزن يرتبط بصحة الجسم. فمثلاً، الشخص الذي طوله ١٦٢ سنتيمتراً يجب أن يكون وزنه ما بين ٥٢ و٦٢ كيلو جراماً، ويجب أن تضع في الاعتبار العمر، والجنس، وشكل الجسم، وموضع توزيع الدهون فيه. تحدث إلى طبيبك الخاص عن الوزن الأمثل بالنسبة لك.

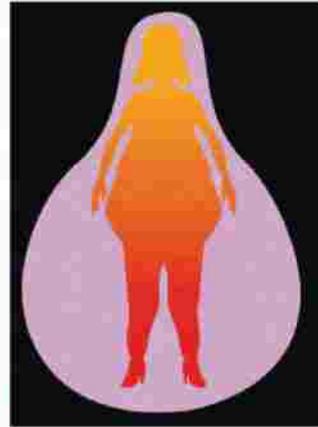


ومن الجدير بالذكر، أنه يجب ملاحظة أن الأشخاص الذين تتركز الدهون عندهم في أعلى الجسم الخصر والبطن على شكل ثمرة التفاح، عادة ما سوف يتكون لديهم مشاكل صحية أكثر من الذين تتركز الدهون عندهم في الأجزاء السفلية من الجسم مثل الردفين مع الفخذين أي على شكل الكمثرى.

وإن المشاكل الصحية المتعلقة بأشكال التفاحة تتضمن مقاومة الأنسولين، وزيادة نسبة الكوليسترول في الدم، مع القابلية لأمراض القلب والأوعية الدموية، وارتفاع ضغط الدم.

ولكي تحدد شكل جسمك أي (نسبة الخصر إلى الورك):

- ١- قس حول الخصر أو أعلى السرة بواحد بوصة، مقدرًا بالسنتيمترات.
  - ٢- قس الورك عند أكبر نقطة، مقدرًا بالسنتيمترات.
  - ٣- اقسم مقياس الخصر على مقياس الورك.
- بالنسبة للمرأة.. فإذا كان المعدل أكبر من ٠,٨، فإن ذلك يعني شكل التفاحة، وإذا كان المعدل أقل من ٠,٨، فإن ذلك يعني شكل الكمثرى.
- أما بالنسبة للرجال فإن المعدل الأكبر من ١,٠، يعني التفاحة، أما المعدل الأقل من ١,٠ فهو يعني شكل الكمثرى.



أشكال السمنة قد تنبئ عن المخاطر المحتملة من ورائها

**أحتاج لأن أفقد بعضاً من وزني لكي أحسن من مستويات الجلوكوز في الدم لدي، ولكنني لم أستطع منذ البداية، فكيف يمكن أن أحدد طريقة مثلى لفقد وزن معقول، ومن ثم أحصل عليه لأنجزه؟**

تحديد أهداف واقعية هو المفتاح الرئيس. إذا بدأت بهدف متوسط لفقد من ٣ إلى ٥ كيلوات من وزنك، فمن المحتمل أن تحققه، علماً بأن فقدان وزن بمقدار من ١٠-١٥٪ من وزنك سوف يؤدي إلى خفض المخاطر الصحية التي قد تحيق بك.

وبمجرد أن تصل إلى الهدف الأول، فإنه باستطاعتك أن تخمن مدى تقدمك وتوجه أنظارك للوصول للهدف الآتي.

وعندما تحدد هدف إنقاص الوزن فإن هذه الأفكار سوف تساعدك لكي تبدأ.

● اكتب هدفك، وضعه في مكان بحيث تستطيع تذكره كل يوم.

● أشرك معك الشخص الذي سوف يلاحظ تقدمك، وليكن فريق رعايتك الصحي، أو صديقاً حريصاً عليك مثلاً.

● خذ قراراً فوراً لكي تبدأ في ذلك، مثل جدولة موعد مع مختص التغذية، أو اشترك في دروس تمارين رياضية، لأن عمل شيء لذاتك سوف يحسن من فرصك في النجاح.

● أخضع نفسك لأعمال يومية صغيرة مثل: طبخ غذاء صحي في المنزل بدلاً من الذهاب لتناول وجبة سريعة في مطعم ما.

● أوجد طرقاً جديدة للتعامل مع الضغوط النفسية مثل المشي أو التأمل أو ممارسة رياضة (اليوغا) yoga.

