

كيف تقاس السمنة؟

هناك طريقة تقليدية تتمثل في حساب الطول والوزن، بحيث يكون الرقم بعد المئة في الطول هو الوزن المناسب للجسم، فمثلاً إذا كان طول الإنسان ١٧٠ سم فإن الوزن المناسب له يكون ٧٠ كيلو جراماً، وهذه الطريقة غير دقيقة، وقد تفيد العامة لسهولتها، أما المتخصصون فإنهم يستخدمون حسابات أدق منها ما يعرف بمؤشر كتلة الجسم (BMI) وهو مقياس طبي مقبول علمياً وعالمياً لقياس زيادة الوزن والسمنة. ويعتمد في حسابه على علاقة الوزن والطول، حيث يقسم وزن الجسم مقاساً بالكيلو جرام على مربع الطول مقاساً بالمتر $BMI = \text{kg/m}^2$.

حيث يعد معدل كتلة الجسم:

- من ١٨,٥ إلى ٢٤,٩ وزناً صحياً.

- من ٢٥ إلى ٢٩,٩ وزناً زائداً.

- من ٣٠ إلى ٣٤,٩ سمنة درجة أولى.

- من ٣٥ إلى ٣٩,٩ سمنة درجة ثانية.

- ٤٠ فأكثر سمنة درجة ثالثة.

مثال:



لو أن شخصاً طوله ١٧٠ ووزنه ٨٥؛
فإننا نقسم الوزن بالكيلو الذي هو ٨٥
على مربع الطول بالمتر والذي هو ١,٧٠
 $١,٧٠ \times ١,٧٠ = ٢,٨٩$.

ويقسمة ٨٥ على ٢,٨٩ فإن الناتج
يصبح ٢٩,٤.

وهذا يعني حسب المعدلات السابق

ذكرها أن هذا الشخص يعاني من وزن زائد وعلى وشك الدخول في سمنة من
الدرجة الأولى.



قياس الخصر:

يقاس الخصر بوضع المقياس في وسط الجسم فوق عظمة الحوض وتحت
القفص الصدري.

والقياس المقبول:



- في المرأة حتى ٨٠سم.

- وفي الرجل حتى ٩٤سم.

وإذا كان محيط خصر المرأة أكثر من ٨٠سم، وفي الرجل أكثر من ٩٤سم بوصة.

ومعدل كتلة الجسم أكثر من ٢٥ .

فذلك يشير إلى خطر الإصابة بأمراض العصر مثل:

(السكري - الضغط - أمراض الدورة الدموية و القلب).

وقد أثبتت دراسة أجريت على مدى ١٢ سنة قارنت بين أشخاص يقل مؤشر كتلة جسمهم عن ٢٢ وبين آخرين يزيد مؤشر كتلة جسمهم عن ٣٠ أن فرص إصابة الفئة الثانية بالجلطة الدماغية أكبر عن الفئة الأولى، وهذا يؤكد وجود علاقة مباشرة بين زيادة مؤشر كتلة الجسم وزيادة احتمال الإصابة بجلطة الدماغ، والتي تعد من أكبر مسببات الإعاقة.

وهذا شيء طبيعي لأن زيادة كتلة الجسم تسبب أمراضاً مثل:

(القلب - تصلب الشرايين - ارتفاع ضغط الدم - السكري - جلطة الدماغ).

ونصحت الدراسة الأطباء بأن ينبهوا مرضاهم إلى أن زيادة معدل كتلة جسمهم قد تكون سبباً مباشراً في احتمال الإصابة بهذه الأمراض و بجلطة الدماغ.



أسباب السمنة

أهم سبب للسمنة هو زيادة معدل المتناول من السعرات الحرارية مقارنة بالمفقود منها مع المجهود المبذول، وبمعنى أدق وأبسط فإن سبب السمنة هو الإسراف في الطعام والشراب.

وتشير تقارير منظمة الصحة العالمية إلى أن الأنظمة الغذائية غير المتوازنة وقلة التمارين الرياضية هي سبب السمنة.

وأن السمنة هي السبب الأساسي لمعظم حالات أمراض القلب والسكري والسرطان في العالم، وقد تحدث السمنة نتيجة لما يأتي:

- الأمراض الوراثية.
- أمراض الغدد الصماء.
- أمراض بيئية.
- تناول بعض الأدوية.
- حساسية لأطعمة معينة.
- الحالة النفسية.

الإسراف في الطعام والشراب:

يمثل الإسراف في الطعام والشراب أهم سبب للسمنة، والإنسان بشكل عام والبدناء بشكل خاص يخطئون في تقدير كمية الطعام المناسبة، ويظنون أنهم يتناولون أقل مما تحتاجه أجسامهم، ودائماً ما يكون لديهم متسعاً للمزيد من الطعام والشراب.

والإسراف سبب معظم الأمراض، لذا فالإسراف والسمنة متلازمان لا ينفكان عن بعضهما، ووجهان لعملة واحدة يشتري بها المرض. فالمعدة بيت الداء كما قال طبيب العرب الحارث بن كلدة، وكذلك قال أبوقراط أبو الطب الغربي، وفضلاء الأطباء قديماً وحديثاً، وصدق المتنبى حين قال عن مرضه:

يقول لي الطبيب أكلت شيئاً وداؤك في شرابك والطعام

وتحدث السمنة لسببين:

الأول: العادات الغذائية غير السليمة مثل الطعام غير المتوازن والوجبات السريعة التافهة والأغذية المحفوظة.

فمثل هذا الطعام قليل النفع بطيء الهضم، كثير السموم، مسبب لمختلف الأمراض، وليس للسمنة فقط، فالسمنة مدخل ملكي للكثير من الأمراض. وتقول الأبحاث العلمية: إن السمنة تعد خللاً في التمثيل الغذائي، يعود لتراكم الشحوم أو اضطراب الغدد الصماء.

والثاني: حياة الراحة والدعة والركون إلى الكسل.

وأسلوب الحياة بشكل عام والطعام غير المتوازن بشكل خاص هما سبب السمنة.

فالنظام الغذائي غير الجيد وقلة ممارسة الرياضة، وقضاء أوقات طويلة في الأعمال المكتبية التي لا تحتاج حركة، والمكوث طويلاً أمام التلفاز والكمبيوتر تشكل عوامل رئيسة تسهم في حدوث السمنة خاصة في الأطفال، الذين يقضون وقتاً طويلاً أمام ألعاب الكمبيوتر والإنترنت والتلفاز.

ولابد من وقفة مع الوجبات السريعة، ففي دراسة طبية استغرقت ١٥ عاماً نشرت في مجلة "لانسيت" الطبية البريطانية الشهيرة أظهرت الارتباط الوثيق بين تناول الوجبات السريعة وبين زيادة الوزن ومقاومة الجسم للأنسولين.

ووجد أن الوجبات السريعة تزيد من مخاطر الإصابة بالبدانة ومرض السكري غير المعتمد على الأنسولين.

فمن بين الأفراد المشاركين في الدراسة، كان الذين يتناولون وجبات سريعة مرتين على الأقل أسبوعياً عرضة لزيادة في الوزن بمقدار ٥ كيلو جرامات تقريباً.

وكانوا أكثر عرضة لزيادة مقاومة الجسم للأنسولين بمقدار ضعفين مقارنة بالمشاركين الذين يستهلكون الوجبات السريعة بمعدل أقل من مرة واحدة في الأسبوع.

وتؤدي مقاومة الجسم للأنسولين إلى زيادة احتمال إصابة الإنسان بالنوع الثاني من السكري غير المرتبط بإنتاج الجسم للأنسولين.

ودلت هذه الدراسة العلمية الشاملة طويلة الأمد على الارتباط الوثيق بين استهلاك الوجبات السريعة وبين البدانة ومخاطر الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري.

وكان فريق البحث قد نظر في عدد من عوامل نمط المعيشة ذات الصلة بمخاطر الإصابة بأمراض شرايين القلب كفترات مشاهدة التلفاز، ومستوى النشاط البدني، واستهلاك الكحول، والتدخين.

لكنها خلصت إلى أن ازدياد الوزن ومقاومة الجسم للأنسولين الناجمين عن تعاطي الوجبات السريعة أمر مستقل عن عوامل نمط المعيشة الأخرى.

الوراثة:

تؤدي الوراثة دوراً محدوداً في إحداث السمنة، وليس لها دور كبير في ذلك الأمر كما يعتقد بعض الناس، فلو أن شخصاً حالته اليومية من أسلوب حياة وغذاء جيدين، فلن يضيره غالباً توافر العامل الوراثي المتمثل في سمنة أبويه.

وعلى العكس من ذلك لو أن شخصاً لأبوين نحيفين أي يمتلك البنية الجيدة لعدم تكون السمنة وحالته اليومية سيئة، ولا يعطي لاسلوب الحياة الصحيح والغذاء المتوازن الصحي أهمية فإنه في الغالب سيعاني من السمنة، وهذا هو مفهوم البنية والحالة، فالحالة أهم من البنية معظم الأحيان في تحديد الحالة الصحية العامة للناس.



البيئة:

يقصد بتأثير البيئة في إحداث السمنة، تفشي أسلوب الحياة غير السليم، والأطعمة غير الصحية في بيئات معينة بشكل كبير، مثل انتشار الأطعمة الدهنية والنشوية والسكريات مع قلة التريض، وهذا الأمر منتشر للأسف في البيئة العربية بشكل واسع.



الحساسية من أطعمة معينة:

يعتقد بعض الناس أن الحساسية تقتصر على أمراض الصدر والجلد فقط، ولكن كتب الحساسية تذكر أن عدة أمراض وأعراض أخرى قد تكون من أعراض الحساسية مثل:

١- داء السكري ارتفاعاً وانخفاضاً.

٢- التهاب الجيوب الأنفية.

٣- الصرع.

٤- الصداع.

٥- القرحة الهضمية.

٦- آلام أسفل الظهر.

٧- السمرة.

مما يعني أن السمرة قد تكون من أعراض الحساسية، وسجلت أبحاث متعددة انخفاض الوزن عقب التوصل للطعام المسبب للحساسية.

ولمعرفة التحسس من الأطعمة هناك اختبارات مشهورة مثل اختبار ALCAT، وهناك اختبار سهل وممتاز وغير معروف على نطاق واسع، يعتمد مسارات الطاقة التي يتم العمل عليها في الوخز بالإبر الصينية، والاختبار المستخدم لذلك بكفاءة هو التشخيص الكهربائي electro diagnosis واختبار العضلات muscle testing.

وسيتم شرح فكرة عمل هذه الأجهزة في كتاب الشفاء من السرطان، حيث تستخدم بكفاءة عالية جداً في تشخيص وعلاج العديد من الأمراض بما في

ذلك ببيع العصر الحديث (السرطان)، وما يهمنا الآن ذكر النتائج المتعلقة بالحساسية من الأطعمة للإفادة منها في معالجة السمنة.

دلت الاختبارات على أن هناك أطعمة تسبب الحساسية لدى معظم الناس وأطعمة تسبب حساسية لدى قلة قليلة من الناس.

فمن الأطعمة التي تسبب حساسية لدى معظم الناس:

- ١- قشور الفاكهة ماعدا الفواكه رقيقة القشرة مثل العنب.
- ٢- الفاكهة غير الناضجة.
- ٣- بعض أنواع الفاكهة المجففة.
- ٤- المشروبات الغازية والعصائر المحفوظة.
- ٥- الكثير من أنواع اللبان (العلكة).
- ٦- الموز.
- ٧- بياض البيض النيئ.
- ٨- اللبن المبستر والعديد من أنواع الجبن.
- ٩- السكر المكرر والطعام المحتوي عليه.
- ١٠- معظم الأدوية.
- ١١- الكثير من أنواع الشاي والقهوة المصنعين بطرق غير طبيعية.
- ١٢- مزيلات العرق.
- ١٣- الدقيق المطحون المخزن (الزنخ) بسبب الأكسدة، ولا يحدث ذلك للطازج.

١٤- بعض أنواع اللحوم خاصة غير الطبيعية.

١٥- بعض أنواع المتبلات والأطعمة الحارقة

١٦- مواد التجميل (أحمر الشفايف - ومواد الشعر).

وهذه قائمة بالأطعمة التي نادراً ما تسبب حساسية:

١- الحبوب الكاملة.

٢- الخضراوات النيئة والمطهوه سريعاً.

٣- الخبز المصنوع بالخميرة الطبيعية.

٤- معظم الفواكه المقشرة.

٥- العسل الأبيض.

٦- الماء المقطر.

٧- اللبن الطازج.

ويمكن اختصار أمر التحسس من الأطعمة بالنصح بتناول الطعام الطبيعي الكامل الموسمي الطازج لمنع التحسس من الأطعمة وحدوث السمنة وللحفاظ على الصحة أيضاً فنكسب الرشاقة والصحة معاً بإذن الله تعالى.



نقص التغذية:

يؤدي نقص تناول بعض المواد الغذائية إلى إعاقة هضم الدهون وتتراكم بالتالي في الجسم، وهذا يفسر وجود السمنة بين أفراد مناطق تعاني من سوء

التغذية والمجاعات، فهضم الدهون يحتاج غذاء متكاملأ وأحماضاً دهنية أساسيه وغير مشبعة لا توجد غالباً في المناطق التي تعاني سوء التغذية والمجاعات.



الحالة النفسية:

بعض الناس يأكلون كرد فعل للانفعالات السلبية كالحزن والغضب والتوتر، والإحباط، أو لعدم الرضى، أو كانهجأ لأمر الحياة اليومية، وقد تحتاج مساعدتهم لمتخصص نفسي، لذا فإن الحالة النفسية السيئة قد تأتي بسبب السمنة أو تكون السمنة بسبب سوء الحالة النفسية.

الأمراض مثل:

١- أمراض الغدد الصماء:

النخامية - الدرقية - البلوغ المبكر - تكيس المبايض.

وتصاحب هذه الحالات أعراض أخرى تدل عليها وينبغي علاجها تحت أيدي مختصين.

٢- قصور وظائف الكبد أو الكلى أو كليهما:

يسبب فشلاً في تمثيل الدهون، وضعف التحكم في الشهية، واحتباس سوائل الجسم، وتراكم السموم في الجسم.

٣- أمراض الأوعية الليمفاوية.

٤- مشكلات التمثيل الغذائي:

بسبب سوء نوعية الطعام، وعدم توافق أنواعه، وعدم توازنه.

الأدوية:

مثل:

١- الكورتيزون.

٢- بعض مضادات الإحباط والاكثاب.

٣- بعض أنواع حبوب منع الحمل، تؤدي لزيادة الوزن لاحتوائها على هرمون الاستروجين الذي يساعد على زيادة الوزن، ويكون ضررها في هذه الناحية مقدر بنسبة هذه الهرمونات في الحبوب.



أساليب علاج السمنة الشائعة



أنظمة الرجيم:

هناك أنظمة رجيم أكثر من أن تحصى، وسنتناول الأفكار العامة لتلك الأنظمة بصورة إجمالية، لبيان سطحية الأسس التي يعتمد عليها معظمها وافتقارها لشمولية النظرة، واتجاهها للعرض دون السبب، ولذا تفضل غالباً في إيجاد حل فعلي وعملي دائم لمشكلة السمنة.

والكثير من تلك الأنظمة، يضر بالصحة، وقد يؤدي لنتيجة عكسية أي إلى

زيادة الوزن.

ومعظم الأنظمة السطحية لعلاج السمنة تعتمد على حرمان الجسم من مجموعات غذائية والسماح بأخرى، وهذا يضر بالصحة بشكل كبير لأن حرمان الجسم من مجموعات غذائية لفترات طويلة يعقبه نهم في تناول هذه الأطعمة فيما بعد، ويعود الوزن الناتج عن النقص الغذائي المفتعل لسابق العهد به وزيادة، كما أن نقص تنوع المواد الغذائية، يضر بالصحة وتوازنها، وهذا أهم سبب لفشل هذه الأنظمة قصيرة النظر ضيقة الأفق، التي تتعامل مع مشكلة السمنة بطريقة علاج العرض الوقتية.

ومن أمثلة تلك الأنظمة:

رجيم اللحوم ورجيم الموز ورجيم العصائر إلى آخر هذه التقاليع، حتى السكر والشيكولاته أصبح لهما رجيم!.



رجيم اللحوم

أشهر أنواع هذا النوع من الرجيم حالياً (حمية أتكنز) التي تعتمد على الإكثار من تناول البروتينات والتقليل أو التخلي عن تناول الكربوهيدرات (النشويات).

وهذه الحمية تعتمد على أن الأحماض الأمينية Amino Acids .

(مكونة البروتينات) تزيد من إفراز هرمون الجلوكاجون Glucagon من البنكرياس الذي يؤدي إلى:

● تكسير الجلايكوجين Glycogen سكر الكبد المُخزّن لإنتاج الجلوكوز . Glucose

● منع الأحماض الدهنية Fatty Acids من إنتاج الدهون الثلاثية Triglycerides وحرقتها في الجسم بدلاً من تخزينها على هيئة دهون.

● تحفيز الكبد على إنتاج الأجسام الكيتونية Ketone Bodies من الأحماض الدهنية التي تستخدم كوقود للجسم.

● تحفيز الكبد على الجليكوجينييزز Glucogenesis إنتاج الجلوكوز من الأحماض الأمينية.

● الإقلال من إنتاج الجسم للكوليسترول.

وكل ذلك يؤدي إلى زيادة حرق السعرات الحرارية في الجسم ومنع تراكم أو تكوين الشحوم.

أما زيادة الكربوهيدرات فتؤدي لزيادة الجلوكوز Glucose الذي يؤدي إلى زيادة إفراز هرمون الأنسولين Insulin من البنكرياس مما يؤدي إلى:

• زيادة مرور الجلوكوز من الدم إلى مختلف الأنسجة في الجسم، ومنها الأنسجة الشحمية Adipose Tissue .

• يحفز تخزين الدهون الثلاثية Triglycerides Storage في الجسم على هيئة شحوم.

• يمنع تكسير الدهون Lipolysis في الجسم ويقلل من استخدامها كوقود.

• يزيد إنتاج الكوليستيرول.

ويؤدي ذلك إلى تقليل حرق السعرات الحرارية في الجسم وتراكم الدهون.

ولرجم اللحوم أضرار كثيرة منها:

١- الإخلال بتوازن المواد الغذائية في الجسم، مما يؤدي إلى إخلال عام في الصحة، وعدم اتزان حالة الجسم بشكل عام، فهي تؤدي لميل سوائل الجسم للحمضية، بسبب ارتفاع نسبة المواد الحمضية مثل الأسيتون وحمض اليوريك، وهذا وسط يصعب على الجسم العمل فيه.

كما أن هذه المواد سامة تؤدي إلى:

أ- الإرهاق المزمن.

ب- القيء.

ت- اضطراب التنفس.

ث- اضطراب الدورة الدموية.

ج- تمثل عبئاً على الكبد والكلى اللذين لا يستطيعان تخليص الجسم من

الزيادة غير الطبيعية في نسبة هذه السموم.

٢- تمثل زيادة حموضة سوائل الجسم سبباً رئيساً لما يأتي:

أ- التهابات المفاصل.

ب- هشاشة العظام.

ت- قرحة المعدة.

ث- أمراض الكلى.

ج- السكري.

ح- حدوث كثير من الالتهابات الفيروسية والبكتيرية والفطرية.

فالكثير من هذه الكائنات المجهرية تفضل الوسط الحمضي وتترعرع فيه

مثل بكتريا مرض السل والفيروسات المسببة للتآليل (السنط)... إلخ.

٣- تُسببُ فقداناً سريعاً للوزن قد يسبب خطورة، خاصة لمن يعانون مشكلات

بالكلى.

٤- مشكوك في فاعلية هذا الرجيم على المدى الطويل.

٥- غير مستساغ.

٦- يجعل رائحة الفم وإفرازات الجسم لا تطاق.

٧- يحرم الجسم من المواد الغذائية الأخرى سواء أكان حرماناً كاملاً أو جزئياً

بشكل مهدد للصحة.



رجيم الموز

- ١- يحرم الجسم من بقية المجموعات الغذائية المهمة.
- ٢- يؤدي لحالة عدم اتزان ناتجة عن الزيادة الكبيرة في نسبة البوتاسيوم.
- ٣- يسبب تحسناً بدرجة كبيرة.
- ٤- يسبب زيادة الوزن أحياناً.
- ٥- نتائج وفتية وغير فعال.



رجيم السكر

رغم اشتهار السكر بأنه القاتل الأبيض، أو السم الأبيض، بسبب كثرة أضراره، ورغم أنه أشد أعداء الرشاقة والصحة، وصديق السمنة والأمراض الودود، إلا أن ذلك لم يمنع من اختراع رجيم السكر، فالأمر تجارة، ولا علاقة له بالصحة.

فقد فوجئت -كغيري- بنتائج دراسة أوروبية تشير إلى إمكانية استخدام السكر للسيطرة على وزن الجسم، وقد دهشت للخبر وقلت لنفسي، أي شيطان رجيم أوحى إلى أوليائه بفكرة هذا الرجيم، أظنه شيطان رئيس مجلس إدارة إحدى شركات السكر، أو شيطان كبير تجاره ومستورديه، وصدق ما توقعت وزالت دهشتي بعد أن بحثت ووجدت أن تمويل هذه الدراسة تم من قبل

صناعة السكر الأوروبية، وهكذا يختلط الحابل بالنابل، وأعمال المال بالحقائق العلمية، وسأكتفي هنا بذكر القليل من أضرار السكر وهي أكثر من أن تحصى:

١- يُعد السكر سبباً رئيساً للسمنة، فالزيادة في السكر تتحول لدهون، والجسم يعاني غالباً من زيادته، فالكمية التي يحتاجها الجسم من السكر تتراوح من ٥٠ إلى ٦٠ جراماً يومياً، وهذه الكمية موجودة بشكل طبيعي في الحبوب الكاملة والخضراوات والفواكه، وعادة ما يتناول الإنسان كمية أكبر من الكمية التي يحتاجها الجسم، فيقوم الكبد بتخزين السكر في صورة جليكوجين (سكر الكبد) حيث تتراوح مقدرة الكبد على تخزين الجليكوجين بين ٥٠ إلى ١٠٠ جرام، وما زاد عن تلك الكمية يتحول لدهون تتراكم في البداية في الأماكن الرخوة مثل الأرداف، وفي مراحل لاحقة تتراكم حول الأعضاء الداخلية، ثم تخترق الأعضاء نفسها وتخزن داخل الأعضاء والخلايا.

٢- يزيد السكر من حموضة الفم والمعدة والدم ويجعل حالة الجسم تميل للحمضية بشكل عام.

٣- يسحب السكر المعادن من الجسم (الزنك - الكالسيوم) في محاولة من الجسم لمعادلة الحموضة التي يسببها السكر، والذي هو في الأصل مادة شديده القلوية، لذا يزيد الحموضة، وبمجرد دخوله الفم يمتص سريعاً ويبدأ الجسم إفراز مواد حمضية لمواجهة قلويته الشديدة، لذا فالسكر من أكثر المواد المولدة للحموضة في الجسم، فيزيد الإفراز الحمضي للمعدة، ومعظم أجهزة الجسم لا تستطيع العمل في ظل حالة تميل للحمضية، فتعمل جهدها لمعادلة الحموضة بسحب المعادن من الأطعمة وسوائل

الجسم، وبسبب قلة التغذية الصحية، وحموضة سوائل الجسم، يتم سحب من المخزون الاستراتيجي للمعادن وهو العظام، وأكثر ما يتم سحبه الكالسيوم، الذي يمثل ٤٠٪ من معادن الجسم، لذا تحدث هشاشة العظام وتسوس الأسنان وحموضة المعدة، نتيجة للحالة الحمضية التي تتسبب عن السكر، لذا للصحة الجيدة ينبغي أن تميل سوائل الجسم قليلاً إلى القلوية، وهذا أمر يصعب تحقيقه مع استهلاك السكر.

٤- يستخدم في تكرير السكر وتبييضه مادة الداى كلورفينيل أثير وهي مادة مسرطنة، وقد أثبتت دراسات طبية علاقة السكر الوثيقة ببعض الأمراض السرطانية خاصة سرطان الثدي.

٥- يحطم السكر البكتريا النافعة في الأمعاء المسؤولة عن إيجاد فيتامين ب (الضروري لتكون حمض الجلوتاميك الضروري لنشاط المخ).

٦- يزيد السكر نمو الجراثيم والفطريات والالتهابات.

٧- يزيد السكر كمية المخاط فتزيد مشكلات التنفس.

٨- يثبط السكر جهاز المناعة بمقدار الثلث من كفاءته، وتتأثر مناعة المرأة بدرجة أكبر من الرجل.

٩- يحدث السكر صداعاً خاصة في مقدمة الرأس.

١٠- أبرزت منظمة الصحة العالمية في تقرير لها أن الاستهلاك العالي للسكر يسهم بصورة كبيرة في زيادة الإصابة بالسمنة وتسوس الأسنان.

١١- يزيد من أمراض التحسس لدى معظم الناس.

أدوية السمنة

- ١- معظمها لها أعراض جانبية كاضطرابات النوم والصداع.
- ٢- أدوية الهرمونات مثل هرمون الغدة الدرقية (الثيروكسين) تنقص الوزن في البداية، ثم يقل معدل إنقاص الوزن تدريجياً حيث يتوقف إنتاج الثيروكسين الداخلي، بالإضافة إلى أعراض جانبية أخرى، وتأثير سلبي على الغدة الدرقية والنخامية، لذا يجب تجنب وصف الثيروكسين لإنقاص الوزن.
- ٣- أدوية توقف امتصاص النشويات والسكريات من الأمعاء.
لها أعراض جانبية وتؤدي إلى حدوث إسهال وانتفاخات شديدة في الأمعاء.
- ٤- أدوية مدرة للبول أو مسهلة.
تعتمد على نقص الماء في الجسم، وهو نقص ظاهري ووقتي.
وسرعان ما يعود الوزن بمجرد تناول حاجة الجسم مرة أخرى من الماء.
- ٥- مشبطات الشهية:
تعمل على تثبيته مراكز الإحساس بالشبع في المخ ومنع وصول المؤثر الذي ينتج عن انقباض المعدة الخاوية، وهذه الأدوية غاية في الخطورة لاسيما على المدى الطويل، إذ إنها تؤثر بشكل مباشر على الجهاز العصبي المركزي وتسبب ارتفاع ضغط الدم والشعور بجفاف الحلق والصداع والأرق، هذا بالإضافة إلى عدم تأثيرها في تحسين مستوى السكر في الدم، وبصفة عامة فإن دورها محدود في إنقاص الوزن، وتسبب إدماناً.

٦- هناك أدوية تسبب آثاراً سلبية خطيرة على الكبد، وتم حظر تناولها من قبل هيئة الرقابة على الأدوية والغذاء FDA.

٧- مغناطيس الدهون:

ثبت عدم جدواها وعدم تأثيرها بشكل إيجابي على تخفيف الوزن. أثبت ذلك دراسة تمت تحت إشراف لجنة الأبحاث في جامعة كمبردج، وشملت عينة من ٣٤ رجلاً و ٥١ امرأة.



جراحات السمنة

١- تؤثر جراحات السمنة على مسارات الطاقة meridians والشكرات (أماكن تجمع الطاقة بالجسم) وتحدث خللاً في مساراتها، يمكن قياسه وتسجيله، وهذه المسارات معروفة و يتم العمل عليها بمختلف وسائل الطب الشرقي (الإبر الصينية والتدليك والعلاج الحراري... إلخ) وقد اعترفت منظمة الصحة العالمية بالإبر الصينية منذ العام ١٩٨٤م.

٢- أثبتت عدة أبحاث علمية حديثة حدوث ضعف في المناعة نتيجة جراحات إزالة السمنة.

٣- تسبب أضراراً في الأعصاب (تلف- آلام - تدمير في الأطراف).

أثبت ذلك بحث علمي أجري في مستشفى (مايو كلينيك) على عدد كبير من المرضى الذين أجروا جراحات في المعدة للتخسيس.

تدبيس وتضييق المعدة:

شمل البحث ٤٣٥ مريضاً، ممن أجريت لهم عملية تدبيس المعدة، أو عملية تحويل مسار المعدة، و نشر في دورية نيورولوجي العلمية، ومن أهم الأعراض الجانبية لهذه الجراحات تلف الأعصاب، الذي قد يحدث بسبب سوء التغذية، حيث لا يستطيع الجسم امتصاص المواد المغذية بشكل جيد بعد إجراء العملية، ووجد الباحثون أن ١٦ ٪ من مرضى جراحات التخسيس يعانون من تلف في الأعصاب بصور تباينت بين الإحساس بتتميل خفيف في الأطراف، إلى ألم شديد قد يؤدي إلى الشلل.

٤- يحدث نقص في بعض الفيتامينات والمعادن نتيجة لضعف الامتصاص بسبب طبيعة العملية، حيث يقصر الطريق للأكل المهضوم فيقل الامتصاص، وقد يؤدي نقص فيتامين ب١٢ إلى عجز دائم.

٥- حدوث تسريب من المعدة إلى جدار البطن وبالتالي حدوث التهاب حاد بتجويف وجدار البطن قد يتطلب تدخلاً جراحياً.

٦- يحتاج المريض بعد الجراحة للخضوع إلى فحوص منتظمة ومتابعه دقيقة.



ربط الفك والأسنان بأسلاك

يربط الفك والأسنان بأسلاك بحيث لا يقدر المريض بعدها على تناول الطعام باستثناء السوائل، وهو حل مؤقت لتخفيض الوزن وغير عملي، ويدل على ضعف الإرادة.

ويعود الوزن المفقود بسرعة عند فك الأسلاك كما أن الأسلاك تضر الأسنان واللثة.

