

## ١ - أسباب زيادة الوزن

وأخيراً انتهى كل شيء إلى أن أسطورة الغدد، التي أصبحت حديث العصر من سنة ١٩٣٠ قد أجمع عليها علماء العالم الآن، وبدأت نظرية الغدد القديمة عن السمنة تذوى وتنتهى.

ومما لا شك فيه أن هناك أنواعاً من السمنة يرجع منشؤها لاضطرابات فى الغدد الصماء. هذه الحالات واضحة ومحددة ولا تمثل أكثر من واحد أو اثنين فى المائة من حالات السمنة جميعاً. وإن شرح هذه الحالات يحتاج إلى تفصيلات ونظريات علمية مما يخرج عن نطاق هذا الكتاب الذى نهدف به الوصول إلى عامة القراء.

### المراكز العصبية للزيادة فى الوزن

#### « مركز الاتصال »

ليس هناك شك فى أنك لو اتبعت نظاماً صحيحاً فى الأكل فمن المرجح ألا تصاب بالسمنة. وقد أصبح من المتفق عليه علمياً الآن أن هناك مركزاً فى أجسامنا يختص بالتخزين والتوزيع. وهذا المركز يختبئ بغير شك فى ركن من أركان المخ، ويقوم بعملية التحكم فى تجميع كميات الدهن فى أجسامنا وتوازنها.

## فى هذا الكتاب

أسباب زيادة الوزن

المراكز العصبية للزيادة فى الوزن

احذر المرض

أنت معرض للسمنة الدهنية

التمرينات والرياضة البدنية

كيف تتخلص من الماء

الأوزان والمقاييس المثالية للمرأة



ومن الواضح أن أى نقص فى التوازن فى هذا المركز له أهمية قصوى، لأننا قد نرى شخصين يتبعان نظامًا واحدًا فى الأكل ومع ذلك يزيد أحدهما فى الوزن ولا يزيد الآخر. ولعل أهم من ذلك أنه من الممكن أن يتغير وزن الشخص فجأة دون أن يطرأ تغيير ما فى نظامه الغذائى.

وبالرغم من أننا لم نتعد بعد مرحلة الفروض النظرية فإن مجموعة كاملة من الحقائق تقودنا إلى الاعتقاد بأن هذه العملية المركزية تقع بين نصفى المخ وتحتهما، تحت الغدة النخامية، فى ذلك الجزء المسمى قاع البطن الثالث للمخ أو «الهيپوثالامس».

ومن الناحية التشريحية فإن هذا المركز يقع فى المنطقة المخية المزدوجة التى تكون جزءًا من «الجهاز العصبى المركزى» أى جزءًا من مخ الإنسان.

وإنه لمن أهم المصادفات وأغربها أن يكون هذا الموزع «المخى المزدوج» المركزى للأنسجة الضامة، ماء أو دهناً، أن يكون أيضاً مركزاً لحياتنا العاطفية. وبالإضافة إلى هذا فإن هذا الموصل الهام، هذا المركز لعواطفنا يرتبط مباشرة بالآتى :

• الجهاز العصبى السيمبثاوى والباراسمبثاوى بأكملهما.

• الجهاز الداخلى المتحكم فى إفرازات الغدد بأكملها.

ويبدو أن هذه الصفات (مخى مزدوج - سمبثاوى - غددي) تكون «ثالوثًا» كاملاً يتحكم بحق فى عمل الآلة البشرية، الإنسان.

وفى هذا الكتاب، تفادياً للإغراق فى التعميقات العلمية، فسوف نسمى هذا الجزء «بمركز الاتصال».

### زيادة الوزن العصبية :

الآن ، وبعد أن عرفنا موقع هذا المنظم المركزى، الذى تعتمد عليه فيما يبدو عمليات التمثيل الغذائى من هدم وبناء للدهنيات والماء، دعنا نرى كيف يفرض هذا المركز إرادته. ولكن دعنا أولاً نحدد معنى كلمة «هدم وبناء» إنها تعنى ببساطة العملية التى تحدث داخل أجسامنا، والتى تتحول بها المواد الغذائية إلى أنسجة حية فى الجسم.

ومن المعتقد أن الجهاز العصبى السمبثاوى هو الذى يرسل الأوامر من مركز الاتصال، وأنه مع جهاز الغدد الصماء يكون جزءاً من مركز الاتصال هذا.

ويمكننا أن نرى بوضوح دائماً الدور الذى يلعبه الجهاز العصبى السمبثاوى فى حالات «السمنة العصبية» كل شىء يحدث، كأنما فى لحظة معينة، والخيوط السمبثاوية التى يجب أن تتبع ببساطة أوامر مركز الاتصال، إذا بها تخرج عن النظام وتعيد تأكيد الأوامر التى تلقتها من السلطة المركزية بقوة أشد. وهذه هى حالات «سمبثايكوتنى» أو المبالغة فى النغمة المنبعثة من الجهاز السمبثاوى.

وهذا النوع من السمنة يصاحبه عادة اضطرابات أخرى. برغم أن الجهاز السمبثاوى حقيقة يلعب دوراً فى اختزان الدهن، فإن وهذا ليس دوره الوحيد بأى حال من الأحوال. إن جهازنا الدورى يكمله (القلب والأوعية الدموية) ووظائفنا العقلية، وبالمثل أيضاً أحشاءنا الداخلية. . إلخ، يحكما جميعاً الجهاز العصبى، فى نسق واتزان مع الجهاز المقاوم له وهو الجهاز الباراسمبثاوى (أو الرئوى المعدى).

وحيث إن حيوية الجهاز السمبثاوى تميل فيما يبدو إلى تراكم الدهن فإننا ندرك بسهولة أن العلامات الدالة على زيادة نشاط الجهاز السمبثاوى مثل ارتفاع ضغط الدم وخصول حركة الأمعاء وجفاف الفم، تصاحب الزيادة فى الوزن. ومن الناحية الأخرى فإنه من الواضح أن النقص فى عمل الجهاز السمبثاوى، إلى حد أن يحل محله غريمه، الجهاز الباراسمبثاوى، يؤدى إلى نقصان فى الوزن يصاحبه انخفاض فى ضغط الدم، وانقباض فى الأحشاء الداخلية، واكتئاب عصبى وغثيان.

إن الجهاز السمبثاوى والباراسمبثاوى كغريمين متنافسين يحارب كل منهما الآخر على الدوام. أحدهما مقتر شحيح والآخر مبدر متلاف. والأمر يتوقف على أيهما الذى يسود. حينما يكون هناك تقدير شديد تنتج الزيادة فى الوزن، وحينما يكون الإسراف الشديد تنتج النحافة.

## أقسام الزيادة فى الوزن :

فى هذا الكتاب سوف نقسم الزيادة فى الوزن إلى ثلاثة أقسام:  
زيادة الوزن الدهنية، زيادة الوزن المائية (أو زيادة الوزن  
الإسفنجية)، والتهاب الأنسجة. وتختلف هذه الأقسام بعضها عن  
بعض اختلافاً كبيراً فى شكلها وأسبابها وعلاجها، ولكن من الممكن  
لهذه الأقسام أن يتداخل بعضها فى بعض وتختلط، إلا أن واحدة من  
الثلاث هى التى تغلب بنسب متفاوتة.

إن زيادة الوزن الدهنية هى فى الحقيقة تضخم فى «الدهن  
والعضلات» أو نمو زائد عن الحد، وتنتشر هذه الزيادة فوق الجسم  
فى استواء، وتصحبها شهية قوية، وهى تكثر عادة بين الرجال.

أما زيادة الوزن المائية فهى متعلقة «بالدهنيات السائلة». إنها  
لا تصيب العضلات على الإطلاق وهى تحدث عادة فوق النصف  
الأسفل من الجسم، ولا تصاحبها زيادة فى الشهية، وتكثر عادة  
بين النساء.

التهاب الأنسجة نوع من أنواع الرشح أكثر منه زيادة فى الوزن.

