

السمنة



تعريف السمنة:

زيادة حجم وعدد الخلايا الدهنية.

ولا يعني ذلك زيادة الوزن بشكل عام، فبعض الرياضيين لديهم وزن زائد في العضلات ولا يعد ذلك سمنة.

وتعرف السمنة لدى العديد من الهيئات الصحية بأنها زيادة نسبة الدهون إلى ٢٥ ٪ من وزن الرجل و٣٠ ٪ من وزن المرأة، ويرجع الاختلاف في النسب بين الجنسين لاختلاف التكوين الجسمي للمرأة عن الرجل، إضافة إلى احتياجات الحمل والرضاعة.

الانتشار العالمي للسمنة:

أصبحت زيادة الوزن والبدانة ظاهرة وأزمة في الصحة العامة على مستوى العالم، فالسمنة تنتشر بشكل وبائي، وصارت من أكثر أمراض العصر انتشاراً، وزاد الاهتمام بها بعد أن ثبت أنها عامل أساس في حدوث العديد من الأمراض، ومؤثر رئيس في ازدياد الأمراض المزمنة والخطيرة، وفي اقتصاد الناس والدول.

ولا يقتصر وجود السمنة على بلدان معينة، بل أصبحت سمة عالمية، يعاني منها حتى الدول الفقيرة، وأصحاب المجاعات، وهذا شيء معروف علمياً، إذ أن من يعانون من سوء التغذية لا تتم عملية الهضم والتمثيل الغذائي لديهم بصورة سليمة، بسبب نقص بعض المواد اللازمة للتمثيل الغذائي، فيعجزون عن هضم بعض المواد الغذائية، فتحدث لهم سمنة علي الرغم من سوء التغذية والمجاعة.

وتقدر إحصاءات منظمة الصحة العالمية عدد الأشخاص المصابين بالسمنة وزيادة الوزن في العالم بحوالي مليار شخص.

وتشير الأرقام إلى تفاوت نسب زيادة الوزن والبدانة في البلدان المختلفة وهي حسب إحصاءات منظمة الصحة العالمية، التي تم جمعها من مصادر مختلفة كما يأتي:

- الصين ١٥٪ بالرجال و١٦٪ بالنساء.
- هونغ كونغ ٣١٪ بالرجال و٢٧٪ بالنساء.
- اليابان ٢١٪ بالرجال و٢٤٪ بالنساء.
- أستراليا أكثر من ٥٠٪ من الجنسين.
- السعودية ٣٥٪ بالرجال و٥٥٪ بالنساء.

وقد أعلن نائب وزير الصحة الصيني، أن الصين تضم ستين مليون شخص يعانون من السمنة، وأن مئتي مليون شخص يعانون من مشكلات متعلقة بالوزن، وأن النسبة في تصاعد مستمر مع شيوع النمط الغذائي الغربي بين الأطفال والشباب.

أما في أمريكا الدولة الأرق إحصائياً والأكثر تقدماً صحياً، فتشير تقارير متعددة إلى أنهم يحتلون المرتبة الأولى في البلدان التي تعاني من زيادة الوزن والبدانة، فوفق أرقام نشرت نهاية أكتوبر ٢٠٠١، خلال مؤتمر للخبراء في جامعة جورج تاون بواشنطن فقد ازداد عدد المصابين بالسمنة بنسبة ١٠٪ خلال السنوات الخمس الماضية، كما تضاعف ثلاث مرات على مدى ٢٥ عاماً، وإجمالاً فإن حوالي ثلثي الأميركيين يصنفون ضمن الفئة زائدة الوزن، وثلث هؤلاء يعانون من البدانة، وتحديداً فإن ٦٠٪ من الأميركيين من ذوي الوزن المفرط و٢٧٪ منهم مصابين ببدانة شديدة.

ولم يكن العسكريون الأميركيون أفضل حالا من المدنيين، فنسبة الأوزان



الزائدة والبدانة بينهم بلغت حوالي ٥٤٪، أما الأطفال فيعاني ربعهم من زيادة في الوزن، وهي نسبة زادت مرتين على مدى جيل واحد، وتشير تقارير وزارة الصحة في أمريكا أن الوفيات لأسباب مرتبطة بالسمنة والبدانة بأمريكا بلغت حوالي ٣٠٠ ألف حالة وفاة سنوياً، مما يعني أن السمنة تأتي في المرتبة الثانية بعد التدخين، الذي تبلغ حالات الوفاة لأسباب مرتبطة به حوالي ٤٠٠ ألف حالة وفاة سنوياً.

وأفادت جمعية أمراض القلب الأمريكية أن سدس سكان العالم يعانون من زيادة الوزن والبدانة، وأن ذلك يشكل السبب الرئيس لأمراض القلب التي تؤدي إلى حالة وفاة من كل ثلاثة سنوياً، بسبب أمراض القلب والسكري وارتفاع ضغط الدم وزيادة الكوليسترول المرتبطة بالبدانة والتي تسهم إلى حد كبير في هذه الوفيات.

ونظراً لخطورة مشكلة السمنة وفي محاولة للحد من الأضرار المترتبة عليها، قررت الحكومة الأميركية اقتطاع كلفة علاجها من الضرائب، خاصة بعد أن بلغت الكلفة المباشرة وغير المباشرة لعلاج السمنة وزيادة الوزن عام ٢٠٠٠م نحو ١١٧ مليار دولار.



السمنة في الأطفال

أشارت دراسة لجمعية القلب العالمية بجنيف، أن الأطفال الذين يعانون من السمنة وزيادة الوزن معرضون للإصابة بأزمات قلبية أو سكتة دماغية من ثلاث إلى خمس مرات قبل بلوغ سن الخامسة والستين، وحذرت من المخاطر الصحية الناجمة عن العادات الغذائية السيئة في مرحلة ما قبل البلوغ، وأكدت على وجود علاقة وثيقة بين سوء التغذية وعدم ممارسة الرياضة والإصابة بأمراض القلب في سن مبكرة، وقدرت نسبة السمنة في الأطفال بنحو ١٠٪ وهو ما يعادل ١٥٥ مليون طفل على مستوى العالم مصابين بالسمنة، وأن السمنة تزداد بمعدل مخيف بين الأطفال، وأوصت هذه الدراسة بتعليم الأسر وإرشاد المدارس لتوفير الغذاء الصحي للأطفال وتعليمهم وتعويدهم على العادات الغذائية السليمة وممارسة الرياضة.

وذكرت دراسة أخرى أن عدد الأطفال المصابين بالبدانة بأمريكا حوالي تسعة ملايين طفل تزيد أعمارهم عن ست سنوات، ويتهددهم خطر الإصابة بأمراض السكري وأمراض القلب، وأن الأطفال الذين يعانون من السمنة وتقل أعمارهم عن سبع سنوات لديهم دلائل تشير لوجود تلف في شرايينهم.

وتشير التقارير إلى أن أعلى معدل تزايد للسمنة بين أطفال العالم يوجد في أمريكا تليها أوروبا، وأن هناك واحداً من كل سبعة أطفال في فرنسا وواحداً من كل خمسة في إيطاليا يعاني من زيادة الوزن، وليس الوضع لدينا بأحسن فقد بلغت نسبة البدانة بين الأطفال والشباب في مصر ٢٥٪، مما يعني تقدمنا على أوروبا في ازدياد نسبة السمنة بين الأطفال.

وهذا مؤشر بالغ الخطورة ينتبه إليه جيداً الدول الحريصة على مستقبل

شعبوها ففي اليابان حين بلغت نسبة السمنة بالأطفال ٥% فتحت الحكومة الملاعب الرياضية مجاناً أمام الأطفال والشباب، واهتمت بالرياضة في المدارس، وزادت من حملات التوعية، وحاربت مطاعم الوجبات السريعة.

وفي فرنسا وسنغافورة فعلوا أشياء مشابهة حين وصلت نسبة السمنة بين الأطفال لمعدلات أقل من ذلك، وبذلك وضعت الحلول العملية لمواجهه مشكلة السمنة بين الأطفال.

ومن أهم مخاطر السمنة على الطفل، آثارها النفسية السلبية، حيث تقل لديه الثقة بالنفس لدرجة كبيرة، وينسحب من المجتمع، ويؤدي ذلك إلى زيادة بدانته ودخوله في حلقة مفرغة.

ويعاني الطفل في مراحل لاحقة من مضاعفات السمنة مثل:

- الإصابة بتوقف التنفس أثناء النوم.
 - قلة التركيز وضعف الأداء الدراسي.
 - زيادة الإصابة بأمراض الأوعية الدموية المختلفة مثل (تصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم).
 - زيادة نسبة الإصابة بالسكر، وزيادة مقاومة هرمون الأنسولين.
 - ارتفاع الدهون في الجسم.
- لذلك تبذل الجهود الحثيثة لمقاومة السمنة في الأطفال، لقطع الطريق على هذه المضاعفات الخطيرة.



معلومات هامة حول السمنة



متوسط عدد الخلايا الدهنية في الشخص ذي الوزن الطبيعي ٤٠ بليون خلية، ويزداد حجم هذه الخلايا بمقدار ٦ أضعاف، وقد يصل هذا العدد إلى ٦٠٠ بليون خلية بسبب الإسراف في تناول الطعام، الذي يعد من أهم أسباب السمنة.

وحيث يقلل الإنسان كمية الطعام بهدف تخفيض الوزن تتكمش الخلايا الدهنية ولا ينخفض عددها أو ينخفض انخفاضاً طفيفاً.

والدهون مطلوبة بمعدلها الطبيعي ولها دور وظيفي مهم فهي:

١- مستودع للطاقة الحرارية.

٢- تعطي شكلاً وجمالاً وتدعيماً للأعضاء والأنسجة والخلايا وللجسم بشكل عام.

٣- تفرز هرمونات نافعة مثل:

هرمون ليبتين، الذي ينطلق من الخلايا الدهنية بعد تناول الطعام ليصل إلى مركز الشبع في المخ ويقلل الشهية للطعام، معطياً بذلك الإشارات اللازمة للتوقف عن تناول الطعام.

هرمون أديبينكتين، الذي يفيد في مقاومة الالتهابات التي تصيب بعض أعضاء الجسم، كما ينشط هذا الهرمون مفعول الإنسولين في حرق السكر، ويساعد على تقليل الكوليسترول الضار.

وبعد سن الأربعين لا يتم حرق كميات كثيرة من الطعام بسبب قلة الحركة والنشاط، ويزداد تبعا لذلك نسبة الشحم في الجسم حتى لو ظل وزن الجسم ثابتا، ولكن الزيادة تظهر في اختلاف شكل الجسم واستداراته، وفي تغير مقاسات الثياب للأكبر، والمسؤول عن هذه التغيرات في هذه الفترة العمرية هو ظاهرة إعادة توزيع الدهون في الجسم، فقد أظهرت الأبحاث أنه مع حلول سن الأربعين يخسر الجسم ما يتراوح بين ١٥٠ جراماً إلى ٢٢٥ جراماً من النسيج العضلي، ويقابل ذلك في الوقت نفسه ازدياد في الدهون، وهذا هو سبب التغير الذي سبقت الإشارة إليه، فالنسيج العضلي أكثر كثافة، وبالتالي أصغر، بينما الدهون أقل كثافة وأكبر حجماً، وتستمر هذه الزيادة لسن السبعين بعدها يقل الوزن لزيادة عوامل التهدم عن عوامل البناء.

وتفيد هذه النقطة في فهم طبيعة الدهن فهو خفيف الوزن كبير الحجم، لذا فان خفض كيلوجرام واحد من وزن الجسم يغير من طبيعته بشكل ملحوظ، ويعني ذلك أيضا أن خفض الوزن لدرجة قليلة يحسن من شكل الجسم وأداء

الأعضاء لدرجة كبيرة، وذلك على الرغم من الخفض البسيط في الوزن الكلي للجسم، حيث يظل الوزن الحيوي للجسم ثابتاً (وزن العظام والعضلات والأنسجة والأحشاء).

الأحماض الدهنية:

للأحماض الدهنية وظائف حيوية متعددة تمتد لتشمل:

- جهاز المناعة.
- الدورة الدموية.
- التوازن الحمضي القلوي.
- التفاعلات الاستقلابية بالجسم... إلخ.

وما يهمنا هنا هو مناقشة دورها في السمنة، فلدينا أحماض دهنية أساسية، ونعني بالأساسية ضرورة تناولها بالطعام، حيث لا يقدر الجسم على تكوينها، وتساعد في زيادة معدل التفاعلات الاستقلابية بالجسم، وأهم حمضين يقومان بهذه المهمة الجليلة هما حمضي اللينولينيك واللينوليك وهما موجودان بوفرة في كثير من أغذية النظام الغذائي المتوازن من حبوب كاملة وخضراوات وبقوليات ومكسرات وحبوب منبته وزيتون شرط أن تكون معصورة على البارد مثل (السمن - زيت الزيتون - دوار الشمس) لاحتواء هذه النوعية من الزيوت على كامل قيمتها الغذائية خاصة حمضي اللينوليك واللينولينيك، ويحتوى زيت الزيتون على كمية كبيرة من هذين الحمضين لذا يساعد في خفض الوزن رغم أنه زيت، وكذلك تحتوي عشبة القمح والشعير على هذين الحمضين بكمية وفيرة وهما يخفضان الدهون الثلاثية بنسبه ٦٥٪ .

ويمنعان أكسدة الليبوبروتين منخفض الكثافة، فلا يتخثر بالأوعية الدموية ويسبب مشكلات التجلط والتصلب والتخثر... إلخ.

ويؤدي هذان الحمضان الدهنيان دوراً مهماً في حرق الدهون وتحويلها لطاقة وثاني أكسيد كربون وماء، وهذه الخطوة تؤدي للنحافة ونقصان الوزن.

ويفعل نقيض ذلك الأحماض الدهنية المشبعة، التي تؤدي زيادتها عن المعدلات الطبيعية للسمنة وحدوث الأمراض، ومن المعروف أن البدناء تحتوي أجسامهم على كمية كبيرة من هذه النوعية من الدهون مثل الدهون الثلاثية، التي تتراكم بشكل خاص تحت الجلد.

وهذا يفسر لنا كيف أن الغذاء الكامل المتوازن يخفض الوزن رغم احتوائه على عناصر غذائية مفيدة وقيمة بل ودسمة، فيستطيع الإنسان أن يأكل قمحاً وشعيراً وأرزاً وزيتاً، وينخفض وزنه شرط أن يكون هذا الطعام صحياً وكاملاً، وليس مقشوراً ومكرراً ومصنعاً بطرق غير صحية.

كمية الطعام ليست وحدها المسؤولة عن السمنة وزيادة الوزن، وإنما مقدرة الجسم على تصريف الطاقة وحرقتها مسؤولة عن ذلك أيضاً، ويعتمد نظام الطاقة في الجسم على أسلوب الحياة، والحركة والعيش بشكل طبيعي وعلى نشاط الغدد الصماء، وبشكل عام فإن الطاقة الزائدة تخزن بصورة دهون.

فمن المعروف علمياً أن الزيادات الغذائية أياً كان نوعها تتخزن في الجسم بصورة دهون، فبعد التمثيل الغذائي للنشويات والبروتينات وحصول الجسم على احتياجاته منها، تتخزن الزيادات في الأنسجة الدهنية البيضاء، فالنشويات (الكربوهيدرات) تستخدم كوقود سريع للجسم، والزيادات تتحول بالكبد إلى سكريات معقدة (جليكوجين) بحد أقصى من ٥٠ إلى ١٠٠ جرام

وما زاد عن ذلك يتحول لدهون، والبروتينات تكون الكتلة العضلية للجسم، وما زاد منها على الحاجة يتحول لدهون، فالدهون هي مخازن فائض الطعام الزائد عن الحاجة في الجسم، حيث تتراكم وتتخزن في الجسم، مبتدئة بالمخازن الكبيرة أعلى الساقين والأرداف والأكتاف ثم بالبطن ومنطقة الخصر، وبعد ذلك تتراكم حول الأعضاء الداخلية وفي المراحل المتأخرة، تخترق الأعضاء الداخلية وتتراكم داخلها.

وعدم الإسراف، والأكل عند الجوع والقيام دون الشبع، وانتقاء المواد الغذائية المفيدة التي تسهم في حرق المتراكم والمخزون من المواد الغذائية بمختلف أنواعها ولا يتخلف عنها زيادات ضارة، يساعد الجسم في البقاء صحيحاً رشيقاً.

ومن أفضل ما يمكن عمله للوصول لذلك، اتباع نظام غذائي متوازن يحلل مخزون الجليكوجين (السكر المعقد) إلى سكريات بسيطة يستهلكها الجسم، ثم يتحول لاستهلاك مخزون الدهون بأماكن تراكمها.

ويحتاج ذلك أن تكون السعرات الحرارية المستهلكة أكثر من المأخوذة بالطعام، ولا يتأتى ذلك إلا بأسلوب حياة صحي نشيط، والصيام، إضافة إلى الغذاء المتوازن، وهذه الأشياء وغيرها سيتم شرحها عند تناول الحلول المقترحة لعلاج مشكلة السمنة، ولكنني أحببت أن أركز على هذه الدوائر المتصلة، وكيف أن الجسم يحول المواد الغذائية لبعضها بناء على احتياجاته سواء بالإضافة أو بالسحب من المتراكم والمخزون، وكيف أن الدهون هي مخازن الزيادات بمختلف أنواعها، و الحل الأمثل يكون بتعلم كيف تحدث المشكلة وكيف تحل جذريا باستئصال السبب، وليس باستئصال العرض، وسنبين لاحقاً الآثار الخطيرة للتعامل مع مشكلة السمنة بطريقة علاج الأعراض.

وتختلف طريقة تجمع الدهون في المرأه عن الرجل ففي المرأه تتجمع بمنطقة الحوض وتعطيه شكل الكمثرى وبالرجل تتجمع في الكتفين وتعطيه شكل التفاحة، والسمنة في الفخذ والأرداف أقل خطورة على الصحة من السمنة في البطن، فالخصر أسوأ أماكن تجمع الدهون وكلما زادت السمنة بمنطقة الخصر دل ذلك على إمكانية حدوث مشكلة صحية بسبب السمنة، وازدياد إمكانية حدوث وفاة مبكرة، وكلما زاد محيط البطن على الصدر انخفض معدل الأعمار.



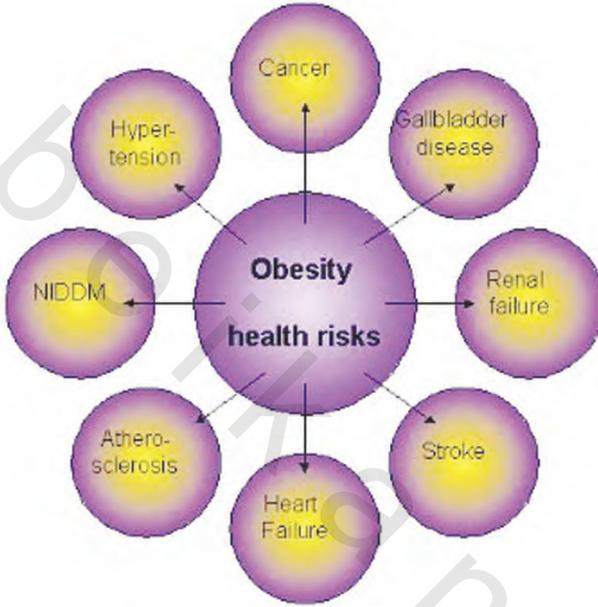
مخاطر السمنة

للسمنة مخاطر أكبر من أن تحصى، وتزداد هذه المخاطر وتتضح يوماً بعد يوم، وقد أصبحت العلاقة بين الأمراض التهدمية والدهون مفهومة أكثر الآن، وللوقاية من هذه الأمراض وعلاجها لا بد من الإقلال من الدهون للحد الأدنى، وقد أصبح ينظر إلى السمنة منفردة كمرض، له طرق تشخيصية وعلاجه، بصرف النظر عما إذا كانت قد سببت بعد مخاطر أم لا، لأن وجودها في حد ذاته مؤشر على وجود هذه المخاطر أو قرب حدوثها.

وتؤكد البحوث العلمية أن للبدانة عواقب وخيمة على جسم الإنسان، فقد أثبتت الدراسات أن حوالي ٨٠٪ من المصابين بالسمنة المفرطة يعانون من مرض آخر مصاحب للسمنة وأن ٤٥٪ منهم يعانون من مرضين أو أكثر مصاحب للسمنة، يشمل ذلك العديد من أمراض العصر التي تعد السمنة سبباً رئيساً لها مثل:

- ١- السكري.
- ٢- ارتفاع ضغط الدم.
- ٣- أمراض القلب والأوعية الدموية مثل (الجلطات الدماغية والقلبية).
- ٤- زيادة الدهون في الدم.
- ٥- أمراض المفاصل.





٦- أمراض المرارة.

٧- بعض أنواع السرطان.

٨- التسمم بالعناصر

الثقيلة التي ترتبط

بالدهون مثل (الزئبق،

النيكل، الرصاص،

الكاديوم.. إلخ،

وتتسبب في حدوث

أمراض خطيرة، أعاذ

الله الجميع من كل

سوء.

ويرجع بعض العلماء كثرة ما تسببه السمنة من أمراض إلى زيادة إفراز

المواد الضارة، التي تتولد عن زيادة حجم وعدد الخلايا الدهنية .

ويرجع علماء الماكروبيوتيك (علم الحياة الواسعة) حدوث هذه الأمراض

لخلل التوازن الحمضي القلوي، وميل سوائل جسم مرضى السمنة للحمضية،

إضافة إلى قلة نسبة مستوى الأوكسجين في خلاياهم، وعدم توازن حالة

الجسم بصفة عامة وكلها عوامل تؤدي لضعف وسوء حالة سوائل الجسم،

خاصة الدم والسائل اللمفي، مما يؤدي لتهدم مزمن بالأعضاء، يكون سبباً في

إحداث أمراض كثيرة نتيجة الطعام السيئ المسبب للسمنة.



السمنة ومرض السكري

تشير تقارير منظمة الصحة العالمية إلى الانتشار الوبائي لمرض السكري على مستوى العالم، والسكري هو المرض الأكثر انتشاراً في العديد من الدول العربية خاصة دول الخليج. إذ تتراوح درجة انتشار المرض من ١٧ إلى ٤٥٪ من مجموع السكان، والمعدلات في ازدياد وتندر بعواقب خطيرة، ويرجع ذلك للعادات الغذائية الخاطئة، والرفاهية وقلة النشاط البدني، إضافة إلى العوامل الوراثية، مع الأخذ في الاعتبار أن العوامل الوراثية تمثل نسبة قليلة من مسببات المرض، ولا ينبغي أن تكون شماعة لإخفاء أخطاء أسلوب الحياة والطعام السيء اللذين يمثلان السبب الرئيس لتلك المشكلة.

ومرض السكري غير خطير إذا تمت السيطرة عليه بطريقة صحية آمنة تعتمد تصحيح أسلوب الحياة والتغذية المتوازنة مبدأ لها، أما إذا لم يتم السيطرة عليه، أو تم التعامل معه بالأدوية فقط بطريقة طب علاج الأعراض فإنه يسبب مشكلات صحية ومضاعفات صعبة.

وقد أثبتت الإحصاءات أن ٩٠٪ من مرضى السكري من النوع الثاني، يعانون زيادة الوزن والسمنة، التي تسببها أحياناً بعض أدوية علاج السكري، لذا تعد السمنة من أهم أسباب مرض السكري من النوع الثاني (سكر البالغين)، حيث تفرز الخلايا الدهنية المتضخمة هرمون ريزيستين Resistin الذي يقلل مفعول الأنسولين الذي يفرزه البنكرياس، ونتيجة لذلك ترتفع نسبة السكر في الدم، ولهذا يفيد تخفيض الوزن في علاج مرض السكر من النوع الثاني.

وقد أثبتت بعض الدراسات العلمية أن زيادة الوزن تجعل الجسم أكثر مقاومة وأقل حساسية للاستجابة للإنسولين، وأن تخفيف الوزن على نحو تدريجي معتدل (من ٥٪ إلى ١٠٪ من الوزن الأصلي للجسم) ثم المحافظة على ذلك، يعد بمنزلة حجر الزاوية في أي برنامج ناجح لعلاج السكري.

وتشير دراسة للدكتور جيمس دبليو أندرسون المحاضر في جامعة كنتاكي بالولايات المتحدة إلى أن السمنة، المفردة ترفع معدلات الإصابة بالسكر إلى أكثر من ٩٠ مرة، كما ترفع معدلات الإصابة بأمراض الشرايين التاجية إلى حوالي ست مرات.

ويقول د/ أندرسون أن اتباع نظام غذائي "قليل السعرات" مدة ١٢ أسبوعاً يؤدي إلى تغييرات مهمة مثل خفض الوزن بنسبة ٦, ٩٪ وخفض مستوى سكر الدم بنسبة ٧, ٢٥٪ بالإضافة إلى نتائج مشابهة تتعلق بقياسات ضغط الدم ومستويات الكوليسترول والدهون الثلاثية. وأشارت دراسة أخرى إلى أن اتباع نظام غذائي سليم وممارسة التمارين الرياضية يقلل من خطر التعرض لمرض السكري بنسبة ٣١٪، ومن الإصابة بأمراض الشرايين التاجية بنسبة ٤٦٪.

وفي فنلندا أثبتت إحدى الدراسات أن فقدان ٤ كيلوغرامات من الوزن تدريجياً يقلل خطر الإصابة بمرض السكري بنسبة ٥٨٪.

وفي السويد أثبتت دراسة أخرى أن فقدان ما يتراوح بين ٣, ٢٪ و ٧, ٣٪ من وزن الجسم قد ساعد أكثر من ٥٠٪ من مرضى السكري الذين أصبحوا طبيعيين في نهاية المطاف.

ويرجع ذلك إلى أن خفض الوزن يؤدي لزيادة عدد مستقبلات الأنسولين، وتحسن أدائه، وبالتالي التحكم في نسبة السكر بالدم كما أثبتت ذلك الدراسات العلمية.

السمنة وأمراض القلب

أثبت باحثون من كلية طب جامعة كوينزلاند باستراليا بحسب ماورد في مجلة الدورة الدموية، أن الأشخاص الذين يعانون من البدانة يتعرضون لتغيرات في بنية عضلة القلب، مما يؤثر على أدائها لوظيفتها حتى وإن لم يصابوا بأمراض القلب، وقد تؤدي تلك التغيرات إلى الإصابة بهبوط لاحق في القلب.

وذكر الدكتور توماس مارويك الذي قاد فريق البحث أن الدراسة تظهر العلاقة المباشرة بين مستوى البدانة ومعدل الخلل الوظيفي لعضلة القلب، وذلك بمعزل عن الأسباب الأخرى التي قد تؤثر على عمل عضلة القلب، وخلصت الدراسة إلى أن التغيرات المحدودة أو الطفيفة البنائية أو الوظيفية التي تحدثها البدانة في عضلة القلب تظل ذات أثر لا يمكن تجاهله في التعرض لهبوط القلب.



السمنة والسرطان

تقدر منظمة الصحة العالمية أن السمنة والوزن الزائد تسبب:

- حالة من كل أربع حالات إصابة بسرطان الكلى والمثانة.
- وحالة من بين كل عشر حالات إصابة بسرطان القولون.
- وحالة من بين كل ١٢ حالة إصابة بسرطان الثدي لدى السيدات اللائي بلغن سن اليأس.

وكشفت دراسة نشرت في مجلة وباء السرطان أن السمنة تؤدي إلى مضاعفة احتمال إصابة السيدات المتقدّمات في السن بسرطان النخاع والدم، طبقاً لدراسة قام بها فريق بحث من جامعة مينيسوتا الأميركية، كما أن زيادة الخلايا الدهنية تزيد من إفراز هرمون الاستروجين الذي تعد زيادته من أهم منشطات سرطان الثدي والقولون، كما تزيد السمنة من مخاطر سرطان الصدر والرحم والكلى والمريء والبنكرياس والكبد، ويزداد خطر الإصابة بالأورام في المرأة السمنة من مرتين لخمس مرات ضعف نسبتها في المرأة النحيفة بحسب نوع الورم.

ويقول بعض الخبراء إن إنقاص الوزن من خلال اتباع نظام غذائي متوازن وممارسة التمرينات الرياضية بانتظام يقلل من حالات الإصابة بالسرطان بما يتراوح بين ٣٠ و٤٠٪.



السمنة ولين العظام

أظهرت دراسة على فئران التجارب استغرقت سبعة أشهر أجزاها فريق طبي من جامعة كاليفورنيا، أن الأغذية الدسمة تؤدي إلى الإصابة بلين العظام، بسبب فقد المعادن الضرورية لبناء العظام.



السمنة وحصيات الكلى

أشارت دراسة نشرت في مجلة الجمعية الطبية الأميركية إلى وجود صلة واضحة بين زيادة الوزن والسمنة وتكوين حصيات الكلى خاصة لدى النساء. ففي الرجال الذين زاد وزنهم بمقدار ١٦ كيلوغراماً منذ أوائل فترة البلوغ ازدادت مخاطر الإصابة بحصيات الكلى بنسبة ٤٠ في المائة في حين بلغت نسبة المخاطر لدى النساء اللائي ازدادت أوزانهن بالقدر نفسه في المدة الزمنية نفسها حوالي ٧٠ في المائة وذلك بالمقارنة مع الأشخاص أصحاب الأوزان العادية. كما ثبت أن نسبة مخاطر تكوين حصيات لدى النساء اللائي يعانين من محيط خصر كبير تبلغ ٧١ في المائة مقارنة مع أولئك اللائي يتمتعن بخصر أصغر. في حين تبلغ نسبة المخاطر المحتملة لدى الرجال الذين يعانون من محيط خصر كبير حوالي ٤٨ في المائة.



السمنة والعقم

تترسب الدهون التي نتناولها، والتي تكون غالبا من النوعية المشبعة، التي يصعب على الجسم تكسيورها واستخدامها حول وداخل الأوعية الدموية والأعضاء، ويشمل ذلك أعضاء التوالد مسببة حدوث التهابات وأورام وأكياس بهذه الأعضاء مما يسبب ضعف الجهاز التوالدي، وقد يجري الزوجين كافة الفحوص لمعرفة سبب تأخر الإنجاب أو العقم، وتأتي كافة النتائج سلبية ولا تشير لوجود سبب واضح، وقد تكون السمنة السبب الخفي وراء ذلك، فالزيادات الدهنية والمخاطية تترسب في قناة فالوب في المرأة، وفي مجرى الحبل المنوي في الرجل مسببة إعاقة مرور البويضة والحيوان المنوي، إضافة إلى كثير من المضاعفات الأخرى التي تسببها السمنة ويكون لها علاقة بتأخر الإنجاب، ومن ذلك اضطراب الهرمونات وعدم انتظام الدورة الشهرية... إلخ. لذا ينصح الأطباء دوماً، أصحاب البدانة ممن يعانون من تأخر الإنجاب أو العقم ببذل الجهد للتخلص من السمنة.



السمنة والحالة الجنسية

غالباً ما يعاني الأشخاص أصحاب البدانة الزائدة من مشكلات في حياتهم الجنسية. لأن البدانة تؤثر بشكل سلبي على الرغبة والأداء والمتعة، مما يدفع هؤلاء الأشخاص للابتعاد عن الممارسة تخلصاً من تلك المشكلات.

وتؤكد إحدى الدراسات الحديثة، أن أصحاب الوزن الثقيل معرضون لتلك المشكلات بنسبة تزيد ٢٥ مرة عن الأشخاص العاديين.

ومع زيادة نسب البدانة في العالم، يزداد عدد الذين يعانون من مشكلات أثناء ممارسة الجنس.

وبرغم صعوبة التحدث في هذا الموضوع لدى المشاركين في هذه الدراسة رجالاً ونساء، فقد أجريت الدراسة على ٩٢٧ رجلاً وامرأة، جميعهم ممن يعانون من البدانة وتم استجوابهم حول أربعة موضوعات رئيسة هي:

١- المتعة في النشاط الجنسي.

٢- الرغبة الجنسية.

٣- الصعوبات في الأداء الجنسي.

٤- العزوف عن ممارسة الجنس.

● وأظهرت النتائج أن:

١- ٦٥ ٪ يعانون من مشكلات جنسية.

٢- ٥٠ ٪ لديهم مشكلة في الرغبة الجنسية.



٣- ٤٢٪ يعانون من مشكلة في الأداء.

٤- ٤١٪ اختاروا الابتعاد عن ممارسة الجنس لتجنب المشكلات.

ومن الناحية الميكانيكية والنفسية يعاني البدناء من صعوبات كثيرة في إقامة علاقة جنسية مرضية وطبيعية، والتخلص من الدهون يصاحبه عودة لتحسن في العلاقات الجنسية بصورة طبيعية، بالإضافة إلى الأمراض المصاحبة للسمنة، والتي تتنوع من أمراض الجهاز الهضمي والغدد الصماء والمفاصل والقلب والدورة الدموية والحالة النفسي... إلخ، لها علاقة مباشرة بضعف الأداء الجنسي.



السمنة والحالة النفسية والاجتماعية

تتأثر الحالة النفسية بالسمنة، فالسمنة مشوهة لجمال الجسم وتناسقه، وقد تؤثر على نفسية صاحبها وعلاقته بالمجتمع إذا شعر أنه غير جذاب وعرضة للكثير من الأمراض، وللنظرات والتعليقات الساخرة بشكل مباشر أو غير مباشر، كما قد تمنع السمنة صاحبها أو صاحبها من القبول في أعمالهم جديرون من الفوز بها لولا مشكلة السمنة.

وللسمنة أبعاد اجتماعية ونفسية، تجعل صاحبها يود التخلص منها، لإقامة علاقات اجتماعية ونفسية متوازنة.



السمّنة والتسمّم بالمعادن الثّقيلة

يؤدى تراكم الخلايا الدهنية في الجسم، لتراكم المعادن الثّقيلة مثل:

(الزئبق - النيكل - الكاديوم.. إلخ) فهذه المعادن ترتبط بالخلايا الدهنية، وتزيد نسبتها مع تزايد نسبة الدهون، ويعجز الجسم عن التخلص منها بالطرق المعتادة عن طريق الكلى والرئة والأمعاء، فتتراكم في مخازن الدهون، ويحتاج الإنسان للتخلص من الدهون حتى يتخلص منها.

ومن أنسب الوسائل لبلوغ ذلك الهدف حمامات السونا، التي تقوم بالتخلص من الدهون عن طرق إذابتها وخروجها مع العرق، ومعها تخرج زيادات المعادن الثّقيلة بالغة الخطورة على الصحة، وسيتم شرح ذلك في طرق علاج السمّنة، بيد أن من المناسب التنبيه لخطورة زيادة المعادن الثّقيلة بالجسم عن الحدود الآمنة، وتسببها في حدوث أمراض خطيرة.



المعادن الثقيلة أين توجد وكيف نتوقاها؟

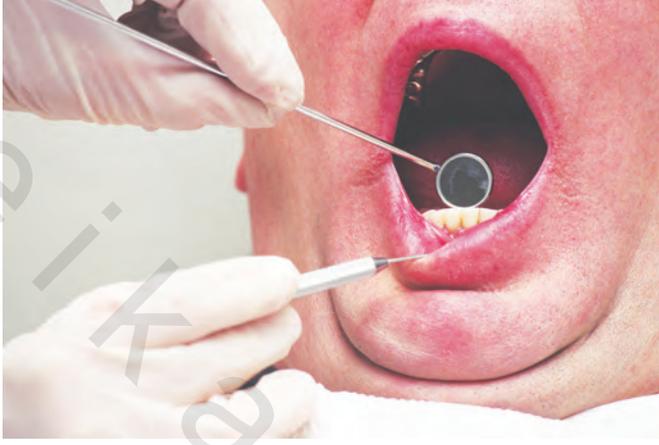
تتسبب زيادة نسب المعادن الثقيلة في الجسم عن معدلاتها الطبيعية في حدوث كثير من الأمراض والأعراض لعل أخطرهما مشاركتها الفاعلة في ازدياد نسب الإصابة بالسرطان بالصورة الوبائية الموجودة حالياً.

وتوجد المعادن الثقيلة في كثير من الأشياء حولنا فهي موجودة في الهواء والطعام والشراب وكثير من المواد المستخدمة في حياتنا اليومية مثل:

- ١- الهواء الملوث (عوادم السيارات والمصانع.. إلخ).
- ٢- الماء الملوث ومواسير توصيل الماء الملوثة.
- ٣- الطعام الملوث الذي تستخدم في زراعته المخصبات الكيميائية والمبيدات الحشرية.
- ٤- التصنيع الغذائي السيء.

٥- المعالجات الطبية غير الآمنة (أشهرها المواد الخطرة المستخدمة في طب الأسنان، مثل حشوات الأملج والنيكل) وقد منعت العديد من الدول الإسكندنافية وألمانيا، استخدام هذه المواد في طب الأسنان، منذ سنوات عدة وحلت مكانها مواد أخرى أكثر أماناً، مثل الكمبوزيت والجلاس أيونومر والذهب، ولا ينبغي الاحتجاج بأن الأملج أكثر قوة وأطول عمراً فالعبرة بالمحصلة الصحية النهائية، وبموازنة المنافع مع المضار، فدرء المفسد مقدم على جلب المصالح، فما معنى أن أضع سماً في فمي أو قنبلة موقوتة، بحجة

أنها حشوات معمرة، ومن يفعل ذلك ينبغي ألا يلوم إلا نفسه، لأن الأضرار حتمية، وتقع مهما طال الزمن.



وقد أثبت العديد من الأبحاث الأوروبية أن هذه المواد خاصة الأملجم والنيكل عامل مهم في انتشار السرطان في العصر الحديث.

فالأملجم (المادة الفضية المستخدمة بكثافة في حشوات الأسنان تتكون من ٥٠٪ من الزئبق، والزئبق كما هو معروف أحد العناصر الأكثر سمية).

وينتشر الأملجم من الأسنان بطرق مختلفة مثل:

- ١- التنفس عن طريق الأبخرة التي تخرج مع مضغ الطعام.
- ٢- البلع مما يتسرب أو يتكسر من هذه الحشوات.
- ٣- الانتشار المباشر عن طريق الدم والأعصاب (يسير في الأعصاب بمعدل ١٠ ملم كل يوم، وما يلبث أن يصل للمخ عن طريق العصب مثلث التوائم Trigeminal nerve مما يسبب تدهوراً في وظائف المخ.

وتأثيراً أملجماً بطيء لكنه خطير، خاصة على المخ والكلية، وأثبتت الأبحاث العلمية علاقته بالعديد من الأمراض منها:

- ١- الرئة.
- ٢- البنكرياس.
- ٣- الغدة الدرقية.
- ٤- تصلب المجموعي.
- ٥- الروماتويد.
- ٦- السرطان.
- ٧- تثبيط جهاز المناعة لدرجة كبيرة، حيث تقل خلايا الليمفوسيت التائية والبائية، وهي من خلايا الدم البيضاء التي تقاوم الالتهابات وتخلص الجسم من السموم، وتمثل نسبتها عاملاً مهماً في قياس قدرة الجسم على مواجهته الأمراض.

وينزع هذه الحشوات تعود خلايا المناعة لنسبها ووظيفتها الطبيعية.

أما قاعدة البورسلان المستخدمة في المواد السنية فغالبا ما تكون من النيكل، وقد يكون تحتها حشوات أملمج، ورغم أن النيكل أقل نشاطاً من الزئبق إلا أنه أخطر سرطانية، لذا يستخدم النيكل بمراكز البحث العلمي لإحداث السرطان في حيوانات التجارب، كما سجلت بسبب النيكل حالات التهابات كلوية مجهولة السبب idiopathic glomerulonephritis شفيت بعد نزع النيكل.

كما سُجِّلَ تضاعف لنسب الخلايا المناعية تي ٤ وتي ٨ وخلايا بيتا وتوازن نسبتها بعد نزعه، مما يؤكد تأثيره الضار على جهاز المناعة.

ونظراً لكون الأملجم والنيكل ضالعين في إضعاف المناعة، فهما متهمان بالتالي في تسهيل إصابة الجسم بمختلف أنواع الفيروسات والبكتيريا والطفيليات والفطريات الضارة، فكثير من هذه الكائنات الدقيقة انتهازية، تستغل ضعف الحالة المناعية لمهاجمة الجسم وإحداث الأمراض، كما يتخلف عن هذه الكائنات سموما كثيرة تكون من أسباب حدوث السرطان.

وهناك أجهزة حساسة حديثة تقيس مسارات الطاقة وتأثير المواد المختلفة عليها ثبت من خلالها تأثير هذه المواد السّية على مسارات الطاقة الحيوية داخل مساراتها في جسم الإنسان، وتثبت تحسس كل الناس لها.

ولا يقتصر دور هذه المواد السامة على هذه الأمراض الخطيرة بل إن هناك العديد من الأعراض والأمراض الشائعة، تسببها أو تشارك في حدوثها هذه المواد مثل:

١- الصداع بمخلف أنواعه (بما في ذلك الصداع النصفي - الشقيقة).

٢- سوء الهضم.

٣- الأرق.

٤- الإحباط.

٥- الإرهاق المزمن.

٦- الآلام العامة.

٧- وجع الظهر.

٨- آلام المفاصل.

٩- آلام الدورة.

١٠- تساقط الشعر.

١١- عدم المقدرة على التركيز.

أما الكاديوم فهو من المواد السامة التي عمت بها البلوى في العصر الحديث ومن أهم مسببات انتشار السرطان أيضاً، وموجود في كثير من:

١- المواد الحافظة للأطعمة.

٢- البطاريات.

٣- الكيماويات.

٤- الصابون.

٥- معاجين الأسنان.

٦- مواد التجميل.

٧- المعطرات.

٨- الأدوية مثل قاتلات الأدم.

٩- الدهانات.

١٠- البلاستيك.

أرأيتم كيف تنتشر السموم في طعامنا وشرابنا وهوائنا وندناولها في المواد المستخدمة يوميا، وتتواجد في بعض المواد المستخدمة في المعالجات الطبية، ثم يتساءل الناس من أين تأتي الأمراض!

وكثير من الناس أصبح ينظر إلى الأعراض والأمراض التي تسببها هذه السموم على أنها شيء طبيعي لا يستدعي الالتفات إليه والبحث عن أسبابه، وكأنه جزء لا يتجزأ من حياة الناس لا يمكن التخلص منه، وذلك بسبب كثرة انتشار هذه الأمراض والأعراض وتعود الناس على وجودها ومحاولة التكيف معها والتغلب عليها بالمسكنات وعلاج الأعراض.

لكن من يوقن -بأن الله- ما أنزل من داء إلا أنزل له دواء علمه من علمه وجهله من جهله كما قال رسولنا الكريم محمد -صلى الله عليه وسلم-، ويعرف قيمة المعالجات الطبيعية، وكيف تخلص الجسم بمساعدة قوى الاستشفاء الطبيعية التي أودعها الله -عز وجل- في الجسم البشري وبالمعالجات الطبيعية، يعرف إمكانية التخلص من هذه الأعراض والأمراض بمشيئة الله وفضله.

وما انتشار الأمراض في العصر الحديث وأزماتها إلا بسبب تجاهل المعالجات الطبيعية، والجهل بها والتشكيك في جدواها، دون بذل أي جهد لمعرفة عما تتحدث وكيف تعالج، وبسبب الجهل بقوى الاستشفاء الذاتي بأجسامنا، واستسهال طب علاج الأعراض، والفرح الوقتي بمقدرته في التغلب عليها، والغطرسة والتكبر والغرور بقشور العلم، ويقول لم يثبت الضرر، وأثبتوا لنا أولا ضرر كذا وكذا، وفي الوقت نفسه توجه معظم البحوث العلمية بطريقة غير نزيهة لخدمة صناعة الدواء والغذاء والمصالح التجارية المادية البحتة،

ولكننا نتساءل، إن كانت طرق المعالجات الحالية سليمة، والأطعمة سليمة، فمن أين أتت كل هذه الأمراض وانتشرت وأزمنت وصارت وبائية؟

ولو أن الأمور تسير بشكل جيد لكان لكم عذر في التجاهل والتشكيك.

ولكن أمور الصحة تسير من سيء إلى أسوأ في ظل الطب التجاري الممارس حالياً على نطاق واسع، حتى بات الكثير من الأطباء والصيادلة والمستشفيات والشركات مجرد مسوقين أدوية لشركات هدفها الأول تحقيق الأرباح وربط الناس بالدواء أبداً الدهر، ولجراحات لا تفقه إلا لغة القضاء على الأعراض دون النظر للأسباب.

وبات كثير من المعالجات الطبية تجارة، وصار القول بأن هذا المرض أو ذلك مجهول السبب، وأن علاجه غير محدد لازمة في كتب الطب بكل فروعه.

ولعل من المناسب هنا التذكير بتقرير ألماني حديث صدر عن علماء بمدينة بيفلد الألمانية، كشف حقيقة مفادها أن ٤٠٪ من الأدوية التي تصدرها ألمانيا لدول العالم الثالث ضارة بالصحة ومحظور استخدامها بعد أن أكدت الدراسات عدم فاعليتها الطبية أو لضررها البالغ.

وفي نهاية الحديث عن مخاطر السمونة أذكر بأن هذا جزء قليل من مخاطر كثيرة تسببها السمونة، وأن للسمونة علاقة وطيدة أيضاً بأمراض:

- الكبد.
- المرارة.
- تكون الحصوات.
- أمراض المفاصل.

- النقرس.

- مشكلات الحمل.

- عدم انتظام الدورة.

مشكلات التنفس (كتوقف النفس لثوان قليلة أثناء النوم والذبحة الصدرية والسكتة المخية.. إلخ).

وتأتي الأبحاث كل يوم بأشياء جديدة تضاف إلى ماسبق معرفته من مخاطر السمنة، وباختصار فإن السمنة ينتج عنها أمراض يصعب حصرها، وتمثل عبئاً كبيراً على كل الجسم، وكثيراً ما يحمل البدين وزن شخص آخر فوق وزنه، وهذا شيء لا يمكن لأي إنسان أن يتحمله طوال الوقت لزمن طويل.

ويشبه الباحثون الخلايا الدهنية بالخلايا السرطانية في أنها تتكاثر وتتمدد بسرعة، وهو ما يحتاج إلى تكوين الكثير من الأوعية الدموية لتلبية الطلب الإضافي على الأكسجين والغذاء.

وبالتخلص من السمنة يجني المرء فوائد جمة منها:

١- الوقاية من سلسلة من الأمراض لها بداية و ليس لها نهاية.

٢- تحسن حالة الجسم العامة.

٣- التخلص من الإرهاق المزمن والأعراض غير المبررة كالصداع وآلام الظهر.. إلخ.

٤- تحسن حالة الأعضاء الداخلية وتخفيف الحمل على كافة أعضاء الجسم بلا استثناء.

٥- تحسن أداء الدورة الدموية والقلب والجهاز التنفسي والكلى والغدد والجهاز الهضمي والحالة الجنسية التي تعتمد في عملها على حسن عمل كل هذه الأعضاء من غدد ودورة دموية وأعصاب.. إلخ.

٦- خفه الحركة وليونة المفاصل.

٧- منظر أجمل وأخف وأكثر رشاقة، وقبولاً اجتماعياً.

