

الفصل السابع

التمارين من أجل تخفيض الوزن

(مارتا) ممرضة في الثانية والثلاثين من العمر، وعندما أجري لها فحص لأول مرة منذ 18 شهراً، كان وزنها 247 رطلاً، وطولها 5 أقدام و10 بوصات. وكان دليل كتلة الجسم BMI لديها يساوي 35 (دليل كتلة الجسم = الوزن ÷ مربع الطول) (انظر الجدولين 7 : 2 و 7 : 3). وعندما يكون دليل كتلة الجسم أكبر من الرقم 30 فإن ذلك يعتبر أمراً غير صحي.

لم تكن مارتا تشكو من شيء عدا وزنها الزائد، وعندما سئلت عن والديها أجابت بأن كلاهما كان «بديناً جداً»، وكان جسمها ممتلئاً جداً في طفولتها، وقد بلغ وزنها عندما تخرجت من المدرسة الثانوية 165 رطلاً، وكان وزنها يزداد بمعدل 5 أرطال تقريباً في السنة منذ ذلك الوقت، بالإضافة إلى زيادة أخرى مع كل ولادة طفل من طفليها.

حاولت مارتا تخفيض وزنها عدة مرات، وكان وزنها ينخفض في كل محاولة بمقدار 10 إلى 15 رطلاً، إلا أنها سرعان ما كانت تستعيد وزنها السابق وتزداد شعوراً بالإحباط مع كل محاولة؛ وقد ذهبت إلى المركز الطبي لمراقبة الوزن Weight Watchers ومركز Jenny Craig وكانت معرفتها بأمور التغذية تفوق معرفة الكثير من الأطباء.

بدأت مارتا أحدث محاولة للحمية منذ بضعة أسابيع، مستلهمة قصة امرأة أخرى نجحت في تخفيض وزنها، إلا أن هذه المحاولة لم تكن «حمية» فقد تعلمت مسألة «التغذية» من محاولاتها السابقة، وأصبحت تعرف أن الإلتزام بالحمية يعني بالنتيجة الابتعاد عن «الغذاء». وقد أدخلت مارتا تغييرات على نظامها الغذائي آملّة أن تصبح هذه التغييرات التي هي إنقاص كمية الطعام، وإلغاء الأطعمة الغنية بالدهون، وعدم شراء ما تعتبره نقطتي ضعفها وهما: الجبن والمعجنات، تغييرات نهائية.

اعتزمت مارتا ممارسة التمارين لمدة 45 دقيقة بمعدل أربع مرات في الأسبوع على الأقل، وقد اشترت لنفسها حذاء مشي من النوع الجيد، وكان هناك في منطقة إقامتها طريق ذو سطح مستو يساعدها على تجنّب مشاكل المفاصل نتيجة المشي، وبدأت برنامج نشاطها البدني.

بدأ وزن مارتا ينخفض وبشكل تدريجي خلال الأشهر الـ 15 التي تلت بالرغم من بعض العقبات، .

كما بدأت لياقتها بالتحسن. وقد أصبحت تمشي حالياً بشكل يومي قاطعة مسافة أربعة أميال بالخطوة السريعة. وبعد مرور سنة ونصف السنة على بدئها ذلك البرنامج، انخفض وزنها إلى 195 رطلاً وصار دليل كتلة جسمها BMI يساوي 28. وتقول مارتا أن المحافظة على الوزن تتطلب الانتباه الدائم للطعام الصحي، والتأكد من أنها تحصل على التمارين بشكل منتظم.

هناك بعض الدراسات طويلة الأمد التي تتعلّق ببرامج تخفيض الوزن، تجارية وبغض النظر عن التكاليف، إلا أن معظم المشاركين فيها لا يكملونها كما أن معظم الذين تنخفض أوزانهم يعودون إلى ما كانوا عليه من حيث الوزن.

إذا كنت نحيف الجسم بطبيعتك، فإنك قد تستغرب كيف يمكن لشخص أن ينفق المال من أجل أن يفقد شيئاً من وزنه ثم يسترده ما فقدته من جديد. وإذا ما كانت لديك زيادة في الوزن، فليس هناك سر في الأمر، إذ أنك تعرف مدى السهولة التي يمكن بها للشخص أن يزداد وزناً بغض النظر عما تبذله من جهود. ومع أن تخفيض الوزن

والمحافظة عليه يعتبران تحدياً، إلا أنه يمكن القيام بهما.

لقد أجرى الباحثون مقابلات مع أشخاص نجحوا في تخفيض أوزانهم، أناس فقدوا أربالاً عديدة من وزنهم وحافظوا على ذلك، حيث كان الباحثون يحاولون معرفة كيف نجحوا في ذلك، فما كانت النتائج التي توصلوا إليها؟ إن النتائج مبيّنة في الجدول 7: 1، ومن المهم ملاحظة أن كل أولئك الأشخاص تقريباً كانوا يمارسون التمارين المنتظمة.

إن تحقيق اللياقة البدنية، والتخلص من الوزن الزائد قد يخففان مستوى ضغط الدم ويجنبان من الإصابة بداء السكري من النوع 2 (الذي يبدأ لدى الكبار) ويخفف من الضغط على المفاصل. إن التمارين لا تساعد على تخفيف الوزن فحسب، بل إنها هامة من أجل المحافظة عليه.

الجدول 7: 1

نصائح مقدمة من الذين نجحوا في إنقاص الوزن

لا تيأس: إن متوسط عدد المحاولات الجديدة التي قام بها من نجحوا في إنقاص وزنهم يبلغ خمس محاولات جديدة قبل أن ينجحوا فيها أخيراً، وكانوا ينظرون إلى محاولاتهم الفاشلة السابقة على أنها طرق لتعلم الأشياء التي ساهمت في نجاحهم في النهاية.

مارس التمارين باعتدال: كان معظم الناجحين يمارسون التمارين ثلاث مرات في الأسبوع أو أكثر، وكان القسم الأعظم منهم يمارس المشي.

دون «حمية»: كانت التغييرات في النظام الغذائي تدريجية وتنسجم مع نمط حياتهم، وكانوا يتناولون ثلاث وجبات في اليوم على الأقل، بالإضافة إلى الوجبات الخفيفة، وكان طعامهم من النوع منخفض الدهون ولا يحتوي الكثير من الحريرات.

دون تحايل: إن تخفيض الوزن بشكل دائم لا يأتي عن طريق استعمال الجيوب أو حاصرات الدهون والأدوية التي تحرق الدهون أو وجبات الحمية الجاهزة أو السوائل الداعمة أو الجراحة.

الإستقلاب الخاص للقرن الحادي والعشرين

لقد بدأ العلماء حديثاً بحل الألغاز التي تتعلّق بالآليات التي تنظم وزن الجسم. وعندما ننظر إلى مدى التنوع فيما نتناوله من طعام،

وإلى أشكال نشاطاتنا يوماً بعد يوم، فإننا نعجب كيف أن أوزان أجسامنا ثابتة بشكل يدعو إلى الدهشة.

ويبدو أن أوزاننا تستقر عند نقطة تدعى «نقطة القاعدة» وهي على ما يبدو تمثل الوزن الذي تريد أجسامنا أن تكون عليه. ويقوم جسمك بتنظيم وزنك حوالي نقطة القاعدة كما يقوم بضبط فيزيولوجيتك للمحافظة على حرارة جسمك، وعلى مستوى الأوكسجين الملائم في دورتك الدموية.

إذا كان وزنك دون وزن «نقطة القاعدة»، فإن الجسم يطلب الطعام ويبطئ عملية الإستقلاب لكي يحتفظ بالحريرات. أما إذا كان وزنك أكبر من وزن نقطة القاعدة، فإن ما تتناوله من طعام يصبح أقل وبشكل آلي حتى يعود وزنك إلى نقطة القاعدة. ومن سوء الحظ أن نقطة القاعدة لدى لبعض منا أعلى مما يناسب صحتنا.

لقد أثبتت الدراسات التي أجريت على الفئران وجود شروط وراثية معينة تتسبب في زيادة الوزن. وعلى سبيل المثال، فإن في أجسام الفئران (والرجال) هورمون يدعى Leptin تولده الخلايا الدهنية، وينطلق ضمن الدورة الدموية. وإن مستوى هذا الهورمون هو إحدى الطرق التي تتم بها تنظيم وزن الجسم. وعندما يكون وزن الجسم ومستوى الـ Leptin منخفضين فإن أجسام الفئران تعمل على إبطاء عملية الاستقلاب، وتصبح كمية الطعام التي تتناولها الفئران أكبر من ذي قبل.

وبالمقابل، عندما يكون الجسم ومستوى الـ Leptin مرتفعين، تصبح كمية الطعام التي تتناولها الفئران أقل من ذي قبل.

إن لدى بعض الفئران نقص وراثي بالـ Leptin، ولذلك فإن رد فعل أجسامها يكون مماثلاً لرد الفعل في حالة نقص شحوم الجسم، وعند فقدان الـ Leptin بشكل كامل، فإن الفئران تصبح أكثر بدانة.

وتمكن معالجة الفئران بحقنها بهورمون الـ Leptin المفقود وعندها يتوقف وزنها عن الازدياد، وتصبح مثل الفئران الطبيعية الأخرى.

منذ خمس عشرة سنة، كانت أنظمة الحمية ذات الحريرات المنخفضة جداً تعتبر الطريقة الفعالة والشائعة من أجل تخفيض الوزن، فما الذي كان يحدث عندما توقف الحمية؟ لقد اتصل الباحثون

بحوالي 200 من
الأشخاص الذين
خفضوا وزنهم بمقدار
50 رطلاً وسطياً حيث
تبين أن 90 بالمائة
منهم قد استردوا
معظم ما فقدوه من
وزن بعد ثلاث
سنوات. وإن أقصى
ما يمكن أن ينيء
بالمحافظة على
انخفاض الوزن هو
ممارسة التمارين أو
عدم ممارستها.

لقد كان اكتشاف الـ Leptin عبارة عن تقدم مفاجيء ومثير؛ وقد رأت شركات الأدوية أن هذه المادة سوف تستخدم في معالجة البدانة ودفعت الكثير من المال للحصول على حقوق إنتاجها.

وكما قد تكون خمنت، فإن البشر أكثر تعقيداً من الفئران بكثير، وإن نقص الـ Leptin لا يفسرُ ازدياد الوزن، وحتى الآن، فإن نتائج الأبحاث لم تجعل من تخفيض الوزن أمراً أكثر سهولة بأي شكل من الأشكال (إلا إذا كان الشخص فأراً). وعلى أي حال، فإن التدقيق في فيزيولوجية البدانة قد أرجع الفضل في ازدياد الوزن إلى عملية الإستقلاب في الجسم لا إلى قوة الإرادة.

إن «نقطة القاعدة» بالنسبة لمعظمنا أعلى مما يجب أن تكون من الناحية الصحية. وعليك أن تتذكر أسلافنا (كورت) و(كورتا) اللذين ذكرا في الفصل الأول.

يتم حساب النسبة
المئوية لشحوم الجسم
عادة باستعمال قياس
سماعة الجلد ووزن
الجسم تحت الماء أو
بقياس الممانعة
الكهربائية للجسم.
والرقم الأمثل للرجال
يتراوح بين 14 و18
بالمائة أما بالنسبة
للنساء فإن الرقم
يتراوح بين 18 و25
بالمائة.

لقد تطورت أجسامنا عندما كان الطعام يبعد عنا بأكثر من مسافة الأقدام العشرين التي تفصلنا عن الثلاجة، وكان أقاربنا القدماء أكثر منا نشاطاً بدنياً وبنسبة كبيرة، كما أن غذاءهم كان يحتوي على أقل مما يحتويه غذاؤنا من الدهون، وكانوا يتحملون ندرة توفر الطعام لفترات طويلة. وكذلك فإن الأشخاص الذين كانت نقطة القاعدة لديهم مرتفعة، هم المحظوظون لأن في أجسامهم شحوماً تساعدهم على تحمّل المجاعة. إلا أن الأيام قد تغيرت، وأصبحت نقطة القاعدة المرتفعة أكبر من المألوف في هذه الألفية.

إن نقطة القاعدة المرتفعة في هذه الأيام، تعني أن عليك أن تعمل على أن لا يكتسب جسمك مقادير غير صحية من الشحوم. فهل يعني هذا أنه ليس هناك من أمل في تخفيف الوزن؟ كلا! وهناك مثال مشهور على ذلك هو (أوبرا وينفري) التي خفضت وزنها بتطبيق حمية ذات حريرات منخفضة جداً، وقامت بعدها بعرض جسمها الذي أصبح قياسه (6) أثناء برنامج تقدمه. وعلى أي حال فإنها قد استعادت وزنها السابق

بأسرع من المدة التي يستغرقها فاصل إعلاني. إلا أنها خفضت وزنها في المرة الثانية بشكل تدريجي، وحافظت بعد ذلك على هذا الوزن لسنوات عديدة، حيث قامت بتغيير نمط حياتها، وصارت تمارس التمارين وتتناول الطعام المطهو بقليل من الدهون (كما أن وجود طاه شخصي ومدرب تمارين خاص معها ليس أمراً ضرورياً أيضاً).

البدانة في أميركا

إن البدانة هي مشكلة كبيرة بالنسبة للأميركيين وللناس في معظم البلاد المتطورة. وإنك تعتبر بديناً عندما يكون وزنك له علاقة بمشاكل صحية كبيرة مثل: داء السكري وارتفاع ضغط الدم وارتفاع مستوى الكوليسترول والنوبات القلبية.

لقد تعودنا على تحديد الأوزان الطبيعية بالعودة إلى الجداول التي تبين الطول والوزن. إلا أن التعريف الرسمي للبدانة قد تغير في صيف عام 1998 وأصبح مبنياً على «دليل كتلة الجسم» أو BMI (الجدولان 7: 2 و 7: 4)، واستناداً إلى هذا التعريف الجديد أصبح أكثر من نصف الكبار من الأميركيين يصنفون على أنهم بدينون، وهذه النسبة تزايدت في كل عام.

ثمن البدانة

بغض النظر عن الدعايات العديدة حول البدانة، فإن كون الإنسان بديناً ليس أمراً مضحكاً إذ أن البدانة تضاعف من خطر أمراض القلب، وترفع مستوى خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم بمقدار ثلاثة أضعاف، وتزيد من احتمال الإصابة بداء السكري من النوع 2 بمقدار خمسة أضعاف. بل أن البدانة ترفع من خطر الإصابة ببعض أنواع السرطانات. وعندما يتم تقدير تكاليف البدانة، نجد أن كل رطل إضافي من الشحوم في الجسم يكلف حوالي 200 دولار أي ما مجموعه 100 بليون دولار سنوياً على مستوى الأمة.

ما هو مقدار بدانتنا؟
لو لجأنا إلى تقريب
الأمر نجد أن بدانتنا
تجعلنا نبدو مكتئبين
عند المعدة، إننا
نخترق حاجز الرطل
ونعيش بعيداً جداً عن
التناسب بحيث أن
علينا أن نكون في
أطوال كبيرة لكي نغير
من عرضنا.

الجدول 7 : 2 دليل كتلة الجسم (BMI) والبدانة

إنك تعتبر بديناً عندما يكون وزنك سبباً لإلحاق الضرر بصحتك، وتبنى البدانة على أساس دليل كتلة الجسم (BMI). يتم حساب دليل كتلة جسمك استناداً إلى طولك ووزنك (انظر المثال في الجدول 7 : 3)، كما أنه يمكن لك معرفة الفئة التي تنتمي إليها من حيث الوزن حسب الجدول 7 : 4. وباستخدام دليل كتلة الجسم يمكن لنا إجراء المقارنة المباشرة بين الأشخاص المختلفين من حيث الطول وحجم الهيكل، وبالإضافة إلى ذلك فإن الحديث عن دليل كتلة الجسم يمكن أن لا يكون مشوباً بالأحاسيس التي ترافق الأحاديث عن وزنك أو عن النسب المثوية للشحوم في جسمك.

| دليل كتلة الجسم BMI | فئة الوزن |
|---------------------|---|
| أقل من 18,5 | وزن أقل من اللازم |
| 18,5 - 24,9 | وزن طبيعي (الأوزان الأكثر صحية) |
| 25 - 29,9 | وزن زائد (قد يضر بالصحة وخصوصاً إذا ما ترافق مع مخاطر أمراض القلب الأخرى) |
| 30 - 40 | بدن (أخطار صحية مؤكدة) |
| أكثر من 40 | بدانة مفرطة (أخطار صحية كبيرة) |

الجدول 7 : 3 حساب دليل كتلة الجسم

إن دليل كتلة جسمك هو وزنك بالكيلوغرام مقسوماً على مربع طولك بالمتر. ولكي تقوم بحساب هذه القيمة باستخدام وحدتي الرطل والبوصة عليك اتباع الخطوات التالية:

- 1 - قم بقياس طولك ووزنك:
الطول رطلاً.
الطول بوصة.
- 2 - اضرب وزنك (بالرطل) بالرقم 703.
- 3 - احسب (طولك [بالبوصة])².
- 4 - اقسّم النتيجة التي حصلت عليها في الخطوة 2 على النتيجة التي حصلت عليها في الخطوة 3 ويكون حاصل القسمة هو دليل كتلة جسمك BMI.

وعلى سبيل المثال:

- 1 - كان وزن مارتا 247 رطلاً وطولها 5 أقدام و10 بوصات (أي أن طولها 70 بوصة).
- 2 - 247 رطلاً × 703 = 17364
- 3 - (70 بوصة)² = 4900
- 4 - 17364 ÷ 4900 = 35,4 (وهو دليل كتلة جسمها BMI).

الجدول 7 : 4

فئات دليل كتلة الجسم BMI للأطوال والأوزان المختلفة

| بدانة مفرطة 40 = BMI | بدانة 30 = BMI | وزن زائد 25 = BMI | الأمثل 22 = BMI | |
|-------------------------|-------------------|----------------------|--------------------|-------------------|
| 191 رطلاً | 144 رطلاً | 120 رطلاً | 105 رطلاً | 4 أقدام و10 بوصات |
| 205 رطلاً | 153 رطلاً | 128 رطلاً | 112 رطلاً | 5 أقدام |
| 219 رطلاً | 164 رطلاً | 137 رطلاً | 120 رطلاً | 5 أقدام وبوصتان |
| 233 رطلاً | 175 رطلاً | 146 رطلاً | 128 رطلاً | 5 أقدام و4 بوصات |
| 248 رطلاً | 186 رطلاً | 155 رطلاً | 136 رطلاً | 5 أقدام و6 بوصات |
| 273 رطلاً | 197 رطلاً | 164 رطلاً | 144 رطلاً | 5 أقدام و8 بوصات |
| 279 رطلاً | 209 رطلاً | 174 رطلاً | 153 رطلاً | 5 أقدام و10 بوصات |
| 295 رطلاً | 222 رطلاً | 185 رطلاً | 162 رطلاً | 6 أقدام |
| 311 رطلاً | 233 رطلاً | 195 رطلاً | 171 رطلاً | 6 أقدام وبوصتان |
| 329 رطلاً | 247 رطلاً | 206 رطلاً | 180 رطلاً | 6 أقدام و4 بوصات |

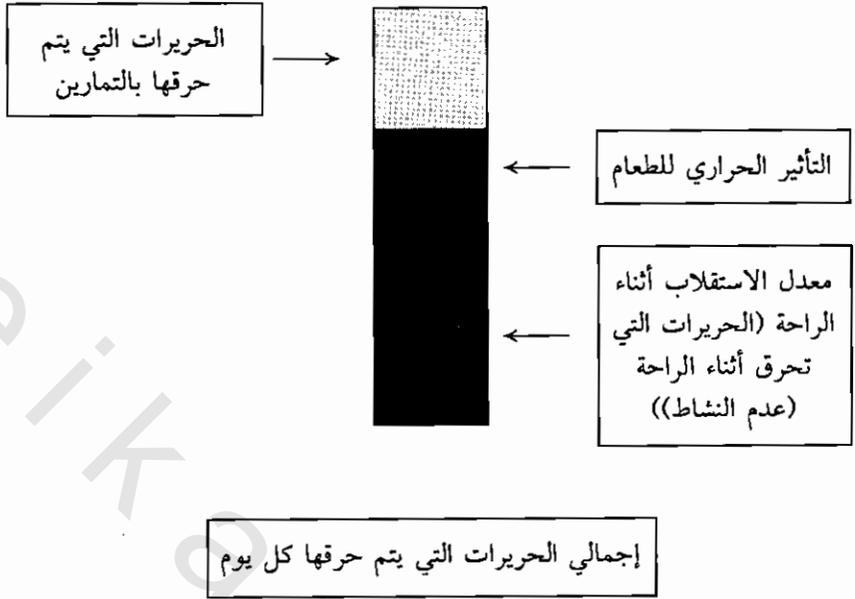
كيف يحدث فقدان الوزن؟

يحدث فقدان الوزن عندما يكون عدد الحريرات التي تتناولها (ما يدخل) أقل من عدد الحريرات التي تحرقها (ما يخرج). ويمكنك أن تنظر في عدد الحريرات الموجودة في الأطعمة من جهة، أما في الجهة المقابلة من المعادلة، فسوف تساعدك معرفة الطرق الثلاث الرئيسة التي يقوم بها جسمك باستعمال الحريرات (الشكل 7 : 1).

إن العدد الأكبر من الحريرات يذهب في مجال دعم المعدل الإستهلاكي عند الراحة أو BMR وتستخدم هذه الحريرات من أجل عمل (المحرك) بالسرعة البطيئة وللإبقاء على عمل الأعضاء، وأنسجة الجسم في حالة العمل. وهذه الحريرات هي التي تحرقها الآن وأنت جالس تقرأ هذا الكتاب.

ويستخدم جزء أصغر من ذلك بكثير في هضم وامتصاص الأطعمة

التي تتناولها (والتي تدعى بالتأثير الحراري للطعام).



الشكل 7: 1 الاحتياجات اليومية من الحريات

إن سبعة من كل عشرة أشخاص يبلغ معدل كتلة جسمهم BMI مقداراً أكبر من 27، سوف يصابون بارتفاع ضغط الدم أو داء السكري أو بخلل في مستويات شحوم الدم.

في كل مرة تستهلك فيها طعاماً تكون قد زدت من سرعة دوران محرك الإستقلاب لديك. ومع أن الحريات المستهلكة في هذا العمل قليلة، فإن بإمكانك الاستفادة من هذه الميزة بتناولك عدة وجبات صغيرة في اليوم بدلاً من وجبة كبيرة واحدة أو اثنتين.

أما الطريقة الثالثة التي تقوم بها بحرق الحريات فهي ممارسة التمارين. وبالنسبة إلى الشخص المتوسط (والشخص الذي هو فوق المتوسط مثلك أنت)، فإن 25 بالمائة تقريباً من الحريات التي تحرقها يومياً تذهب كوقود للنشاط البدني. وهي جزء من الحريات التي (تخرج) في المعادلة التي لدينا القدرة على التحكم بها إلى أبعد مدى. فكلما زاد نشاطك كلما زاد استهلاكك للحريات.

ومن سوء الحظ المتعلق بالحياة في العصور الحديثة فإن أجسامنا أصبحت ذات مردود عالٍ من حيث استهلاك الوقود. وبينما كان هذا الأمر جيداً بالنسبة لأسلافنا إلا أنه سيء بالنسبة لنا، فإن الإنسان عندما يمشي فإنه يقطع مسافة 35 ميلاً لكي يستهلك رطلاً واحداً من شحوم الجسم (أي ما يعادل أكثر من 250 ميلاً في الغالون الواحد. حاولي يا ديترويت (مركز صناعة السيارات الرئيسي في الولايات المتحدة) كسر هذا الرقم).

إن من غير الضروري أن ترهق نفسك كي تحرق الحريرات، إذ أنك عندما تجري لمسافة ميل واحد فإنك تكون قد أحرقت 100 حريرة، وهي نفس الكمية تقريباً من الحريرات التي تحرقها عندما تمشي نفس المسافة، إلا أن المشي يستغرق مدة أطول. ويبين الجدول 7: 5 عدد الحريرات التي يتم حرقها عند مستويات بعض النشاطات المختلفة، قارن بين عدد الحريرات التي تستهلكها خلال المشي لمدة نصف ساعة (120 - 270 حريرة) مع الحريرات الموجودة في قطعة من فطيرة (300 حريرة) أو من الكاتو (310 حريرة). إن هذا ليس عدلاً، أليس كذلك؟

إن التمارين تعمل أيضاً على تسريع عملية الاستقلاب لديك لمدة تبلغ عدة دقائق بعد الجهد (وتدعى هذه العملية أيضاً بالتأثير الحراري للتمارين). وعلى أي حال، فإن هذا الدفع لعملية الاستقلاب لا يستمر سوى 30 دقيقة و يبلغ مقداره 10 إلى 25 حريرة، وذلك ما لم يكن الجهد طويل الأمد (أكثر من ثلاث ساعات) أو أنه جهد كبير جداً. وإن الطريقة الوحيدة التي يمكن بها رفع معدل الاستقلاب بشكل كبير ولمدة طويلة، هي أن تتمكن من بناء عضلات أكثر.

إن من غير الضروري لك أن تفقد كل ما لديك من شحوم الجسم لكي تلمس الفوائد الصحية، وغالباً ما يكفيك أن تفقد 10 بالمائة فقط من الوزن الإجمالي لجسمك لكي تتحسن صحتك.

الجدول 5 : 7
الحريبات التي تُحرق خلال 30 دقيقة من التمارين

| | | | |
|-----|----------------------------|-----|------------------------------------|
| 330 | كرة اليد | 250 | Backpacking |
| 180 | المشي في البراري | 200 | بادميتون |
| 200 | ركوب الخيل | 160 | بيسبول |
| 140 | جزء العشب | 300 | كرة السلة |
| 300 | كرة المضرب | 150 | ركوب الدراجة (سرعة 5,5 ميل / ساعة) |
| 375 | الجري بسرعة 5,5 ميل / ساعة | 200 | ركوب الدراجة (سرعة 7 ميل / ساعة) |
| 500 | الجري بسرعة 7 ميل / ساعة | 310 | ركوب الدراجة (سرعة 12 ميل / ساعة) |
| 150 | رياضة الأشعة البحرية | 150 | بولينغ |
| 325 | التزلج على الثلج | 135 | أعمال النجارة |
| 300 | كرة القدم | 100 | تقطيع نبات البركولي |
| 150 | الريشة الطائرة | 250 | تقطيع الخشب |
| 180 | السباحة | 150 | الرقص |
| 270 | التنس | 300 | تركيب الأسبجة |
| 170 | الكرة الطائرة | 300 | كرة القدم (الأميركية) |
| 120 | المشي بسرعة 2 ميل / ساعة | 150 | العناية بالحديقة |
| 270 | المشي بسرعة 5 ميل / ساعة | 120 | الغولف (مع استعمال العربية) |
| | | 200 | الغولف (مع حمل المضارب) |

النشاطات التي تساعدك على تخفيض وزنك

(باربارا) امرأة في الرابعة والستين من العمر، صحتها العامة جيدة، وقد جاءت إلى العيادة من أجل إجراء الفحوصات السنوية.

تبدو باربارا أصغر من سنّها الحقيقي، وهي فخورة بمظهرها، وقد ازداد وزنها بمقدار عدة أرتال خلال السنوات القليلة الماضية بغض النظر عن أنها قد قنّنت ما تتناوله من طعام؛ وعلى الرغم من أنها كانت تشعر بأنّها على ما يرام، غير أنها قالت بأنّها تريد أن تخفض بعضاً من وزنها.

كان ضغط دم باربارا قد ارتفع بعض الشيء منذ سنة مضت (157/88) ملم زئبق (الرقم الطبيعي دون 140/90 ملم زئبق) وكان طولها 5 أقدام و5 بوصات ووزنها 165 رطلاً ودليل كتلة جسمها 27,5. وقد بين قياس طيَّات جلدها أن نسبة شحوم جسمها تبلغ 34 بالمائة (165 رطلاً = 109 أرطال من الأنسجة الخالية من الشحم + 56 رطلاً من شحوم الجسم وبذلك تكون نسبة شحوم الجسم هي $56 \div 165 = 34$ بالمائة). أما فحوصها الجسمية الأخرى فكانت طبيعية. كان الأمر الوحيد غير الطبيعي إلى حد ما في تحاليل باربارا المخبرية هو سكر الدم الذي كان يبلغ 120 ملغ/دل (الرقم الطبيعي هو دون 100 ملغ/دل)، وقد تذكرت أن والدتها أصيبت بداء السكري في وقت متأخر من حياتها، وبما أن داء السكري ينتقل ضمن العائلة الواحدة، فقد كانت باربارا معرّضة لخطره بنسبة أكبر. وإن ذلك الارتفاع البسيط في سكر دمها قد يعني أنها في طريقها إلى الإصابة بداء السكري، ومن الطبيعي أن بإمكانها تجنّب هذا الأمر بممارسة التمارين والتخلص من شحوم الجسم.

إن أحد أسباب زيادة وزننا مع تقدمنا في السن هو أننا نفقد كتلتنا العضلية بشكل تدريجي، ويتوقف معدل الإستقلاب في حالة الراحة (عدد الحريرات التي نحرقها أثناء الراحة) بشكل أساسي على كمية عضلاتنا. إن حجوم أعضائنا الداخلية لا تتغير تقريباً، أما الأمر الذي يختلف فهو كمية العضلات في أجسامنا، فكلما كانت هذه الكمية أكبر كلما ارتفع معدل الإستقلاب في حالة الراحة. وبشكل عام فإن هذا المعدل هو أكبر لدى الرجال منه لدى النساء، والسبب هو أن لدى الرجال عضلات أكثر مما لدى النساء.

إننا مع تقدمنا في السن، نفقد أليافنا العضلية، وتصبح عضلاتنا أصغر حجماً ما لم نقوم بممارسة التمارين بشكل منتظم، وإذا ما بقينا في حالة نشاط بدني فإننا لن نفقد عضلاتنا (بل إننا قد نبنيها)، وبهذه

إن داء السكري من النوع 2 الذي يبدأ في سن الكبر هو أكثر أنواع داء السكري شيوعاً، وينتقل ضمن العائلة كما أنه يتعلّق بزيادة الوزن.

ما هي أجهزة التمارين المنزلية التي تحرق أكبر كمية من الحريرات؟

إن هذه المسألة نسبية فمعظمنا يستطيع استعمال الدراجة الثابتة أو المشي على

طاحونة الدّوس. أما الأجهزة الأخرى فإنّها تتطلّب معرفة بكيفية استخدامها ولنا كلنا قادرين على أن نكون بارعين في كل شيء. وعلى سبيل المثال، فقد وجدنا أن بعض العدّائين ذوي الخبرة يجدون صعوبة في استخدام آلة التزلج عبر الحقول، وعلى هذا فإنهم يحرقون مقداراً أكبر من الحريرات عندما يستعملون طاحونة الدّوس إن آلة التزلج عبر الحقول وطاحونة الدّوس تحرقان أكبر كمية من الحريرات (عند نفس المستوى من معدل نبض القلب) وتأتي بعدهما الدراجة الثابتة وجهاز التجديف.

وبما أن هذه النتائج قد تكون مثيرة للاهتمام فإن عليك أن تختار أجهزة التمارين المنزلية الخاصة بك على أساس مدى متعتك باستعمالها وليس على أساس أي من الفوائد النظرية التي تذكر عنها فيما يتعلق بحرق الحريرات.

الطريقة فإن عملية الإستقلاب لدينا لن تتناقص مع تقدمنا في السن.

إضافة إلى ذلك، فإنك تفقد عضلاتك عندما ينخفض وزن جسمك، ونكرّر القول: إذا لم تمارس التمارين. وإذا ما كنت نشيطاً من الناحية البدنية أثناء تخفيضك لوزنك، فإنك سوف تحافظ على عضلاتك، وسيكون الوزن الذي تفقده هو في معظمه من شحوم الجسم.

لم تكن باربارا أثناء حياتها من الذين يمارسون التمارين المنتظمة، اشترت عدة أشرطة فيديو عن التمارين لأنّها كانت تشعر بالإحراج بدرجة أقل إذا ما مارست التمارين في بيتها، إلا أنها وجدت أن مشاغل بيتها سوف تصرف اهتمامها عن ذلك. وبعد عدة أسابيع تحوّلت إلى الخطة ب وانضمت إلى ناد رياضي محلي. وهناك صارت تدريباتها تسير بشكل أسرع. كما أنّها تلقت بعض التدريب المبدئي حول تمارين القوة ثم قامت بإضافتها إلى تدريباتها. وقد ازدادت قوة باربارا خلال بضعة أسابيع فقط، وعلى الرغم من أن وزنها لم يتغير، إلا أن قياس الثياب التي ترتديها نقص قياساً واحداً، وصارت تشعر بأنّها أفضل حالاً بكثير مما كانت عليه.

هناك إيجابيات وسلبيات لكل نوع من أنواع النشاط البدني. ومن الناحية النظرية، فإن أفضل برنامج للتمارين يمكن لك أن تتبعه من أجل تخفيض الوزن هو الجمع بين تمارين الإيروبيك من أجل حرق الحريرات وزيادة قدرة التحمّل وبين تدريبات الوزن التي تزيد من القوة وتبني العضلات وترفع من معدل الإستقلاب في جسمك أثناء الراحة.

يبين الجدول 7: 6 خطوط الدلالة من أجل بدء أنشطة الإيروبيك أو قدرة التحمّل (مثل المشي السريع والهرولة و تمارين الإيروبيك وركوب الدراجات أو السباحة)، وبشكل نموذجي فإن هذه النشاطات تحرق من الحريرات في الدقيقة أكثر مما يحرقه رفع الأثقال، إلا أنها

لا تؤدي إلى بناء العضلات بشكل كاف، وعلى هذا فإن أنشطة قدرة التحمل لا تؤدي إلى تغيير في معدل الإستقلاب أثناء الراحة.

إن التوصيات المدرجة في الجدول 7: 6 تبقى كما هي سواء كان دليل كتلة جسمك BMI 18 أم 40، وإذا كانت لديك زيادة في الوزن، فإن تحقيقك لمستوى تدريبك سوف يستغرق زمناً أقل، وهذا يشبه ارتداء شخص طبيعي الوزن لـ backpack ثقيلة.

لا تدع هذا الأمر يثبط همتك. فمهما كان مستوى لياقتك فإنه لا يمكن إلا أن يتحسن، وإنك تقوم بإحراق بعض الحريات القليلة عندما تحمل هذه الـ backpack.

يكون الإنسان بديناً إذا كان دليل كتلة جسمه 30 فما فوق، وهذا يعني عادة أن وزنه يزيد بأكثر من 30 رطلاً عن الوزن الصحي.

الجدول 7: 6

إرشادات حول التكيف الإيروبيكي وتكيف مقدرة التحمل

شدة التمارين

- المعدل 3 إلى 5 (متوسط إلى قوي إلى حد ما) على المقياس 1 (تمارين خفيفة جداً) إلى 10 (تمارين حتى الطاقة العظمى).
 - بحيث يبقى لديك ما يكفي من القدرة على التنفس وأنت تتكلم بسهولة (ومع ذلك، قد لا تبقى لديك قدرة على الغناء).
 - وبمعدل نبض للقلب يساوي 70 بالمائة تقريباً من نبض قلبك الأعظمي (إن نبض قلبك الأعظمي = 220 - سنك).
- يجب أن يكون معدل تواتر التمارين هو 3 مرات في الأسبوع ولمدة لا تقل عن 30 دقيقة في كل مرة وإن ممارسة التمارين يومياً هي الأفضل من أجل التخلص من الشحوم.
- إن وصولك إلى الشكل الملائم جسدياً يستغرق أشهراً، كما أن ممارسة التمارين بشكل عنيف لا يسرع في هذه العملية. سوف تزداد قدرتك على التحمل بشكل بطيء خلال فترة أربعة أشهر تقريباً، ولكن عليك أن تضيف إلى هذه الأشهر شهراً عن كل سنة من عمرك لم تمارس أثناءها التمارين.
- عندما تتزايد قدرتك على التحمل نتيجة لممارسة الإيروبيك فإن الأمر يتطلب منك أن تعمل أكثر للوصول إلى شدة التمارين الخاصة بك، وعلى أي حال فإن مؤشرات الشدة الميينة أعلاه تبقى كما هي.

إن ممارسة رفع الأثقال بهدف بناء القوة والعضلات يزيد من عدد الحريرات التي تحرقها في كل يوم. كما أن تحريك الحديد بطريقة المضخة يتميز بأنه يسبب حدوث التغييرات بأسرع مما يسببه تدريب قدرة التحمل منها. وإنك عندما تبدأ ببرنامج لرفع الأثقال فإنك تزداد قوة خلال أسبوعين فقط أي قبل وقت طويل من تحسّن قدرة تحمّلك نتيجة للتكيّف عن طريق ممارسة الإيروبيك. وسوف يساعدك ما تراه من زيادة في قوتك في وقت قصير على البقاء مع ذلك البرنامج.

والحقيقة هي أن الجمع بين تمارين الإيروبيك وتدريب القوة يعتبر أمراً مثالياً ولكنه ليس أمراً حسناً ما لم تقم به، وإن أي نوع من التمارين يحرق الحريرات ويحسّن صحتك. وإن أكثر ما يهم معظمنا هو أن نجد فعالية نستمتع بها ويمكن لنا إدخالها ضمن برنامج عملنا اليومي.

عندما أجريت لباربارا فحوص أخرى بعد بضعة أشهر كان وزنها قد انخفض ثلاثة أرطال. وعلى الرغم من أنها لم تحاول تخفيف كمية الحريرات بشكل متعمد، إلا أنها وجدت أنها قد ألغت الكثير من المواد التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون. وعندما قمنا بفحص ثنيات جلدها تبين لنا أن شحوم جسمها قد نقصت بمقدار ثمانية أرطال وبالمقابل فقد ازداد وزن عضلاتها بمقدار خمسة أرطال. وكذلك فإن دليل كتلة جسمها BMI أصبح يساوي 27، كما انخفضت نسبة الشحوم في جسمها من 34 إلى 30 بالمائة (48 ÷ 162 = 30 بالمائة)، أما السكر في دمها بعد الصيام فكان طبيعياً.

وعلى الرغم من أن جسمها لم يصبح «قاسياً» إلا أنه قد أصبح أكثر صلابة؛ وقد أفادت بأن القوة التي وجدتها في نفسها من جديد يرافقها شعور أكبر بالثقة بالنفس، لقد ارتفعت معنوياتها مع رفع الأثقال.

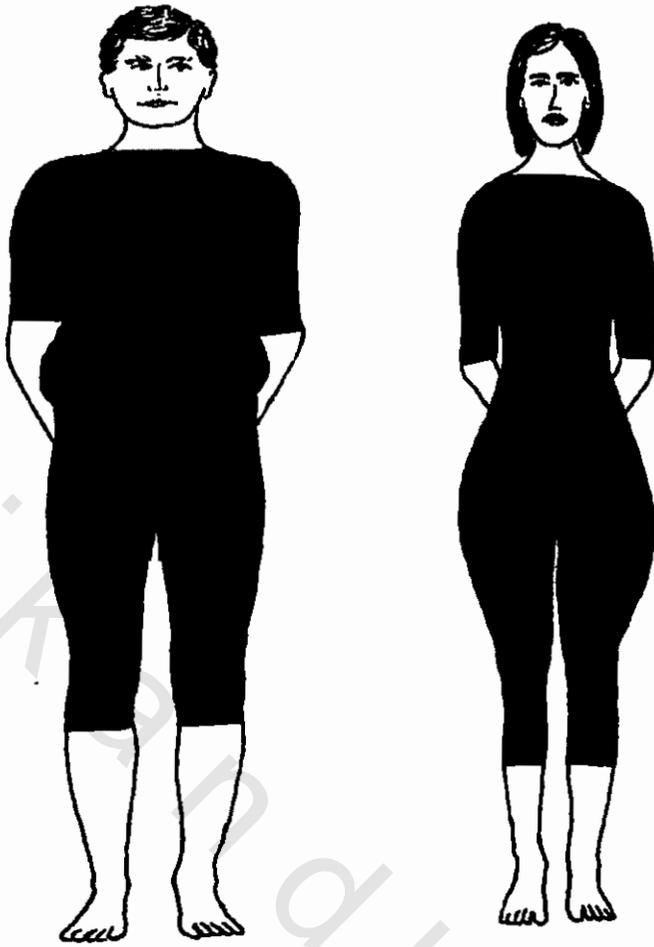
إن تمارين القوة بالنسبة للنساء ترفع من الثقة بالنفس واحترامها لديهن أكثر مما ترفعها تمارين الإيروبيك.

شكل التفاحة وشكل الإجاصة

يعمل (بيل) مساعداً في مجال بيع العقارات التجارية، وقد أتم الأربعين من العمر لتوه. ومع أن عيد ميلاده الأربعين كان أحد أعياد الميلاد التي يخشاها الإنسان لأن رقمها ينتهي بالصفراً، إلا أنه كان دوماً يعتبر نفسه في صحة جيدة. لقد أصيب بيل بصدمة حقيقية عندما علم بوفاة أحد زملائه في العمل بشكل مفاجيء على إثر نوبة قلبية، ولم يكن هذا الزميل أكبر منه سناً إلا ببضع سنوات. حضر بيل لإجراء الفحوص الطبية بناء على إصرار زوجته التي خيَّرتة بشكل فيه بعض الدعابة بأن عليه أن يختار بين الذهاب إلى الطبيب وبين مضاعفة مبلغ التأمين على حياته.

كان وزن بيل يتزايد بشكل بطيء منذ تخرجه من الكلية، وخصوصاً خلال السنوات الأربع الماضية. وكان العمل في المكتب وحياته العائلية يستهلكان كل وقته، بينما كان طعامه الرئيسي هو اللحوم والبطاطا، وهو طعام غني بالدهون المشبعة، وقد اشترى لنفسه مؤخراً بنطالاً من (الجينز) من القياس المريح، لأن بطنه أصبح من النوع الذي أطلقت عليه زوجته اسم «بطن البيرة الصغير». يبلغ طول بيل 6 أقدام وبوصة واحدة ووزنه 230 رطلاً، الأمر الذي يجعل دليل كتلة جسمه مساوياً لـ: 30. وكانت نتائج فحوصه الطبية طبيعية باستثناء كمية الشحوم وتوزعها في الجسم. وقد كانت زوجته محقّة فيما قالت عن الشحوم الموجودة في وسطه. إذ كان قياس خصره أكبر ببوصتين من محيط وركه.

يتصف بعض الرجال والنساء بما يسمى (البدانة البطنية)، ويبيّن الشكل 7: 2 النوعين الرئيسيين من البدانة: شكل التفاحة أو البدانة البطنية، وشكل الإجاصة أو بدانة القسم السفلي من الجسم. حيث توجد لدى الذين لديهم بدانة بطنية كميات أكبر من الشحوم في القسم الأوسط من الجسم تتوضع داخل جدار البطن، وحول الأعضاء الداخلية.



شحوم الجسم
شكل التفاحة

شحوم الجسم
شكل الإحاصة

الشكل 7 : 2 نوعا البدانة

وعندما ننظر إلى الوجه الأمامي والوجه الجانبي فإنك غالباً ما تعرف أين تُخزن الشحوم الإضافية في جسمك. ويمكنك أن تتأكد من ذلك بصورة قاطعة إذا ما قمت بقياس محيط خصرك ووركك ومقارنتهما، فإذا كان حاصل قسمة محيط خصرك على محيط وركك يزيد عن 0,95 للرجال و0,8 للنساء، فإنك تكون مصاباً بالبدانة البطنية.

إن مخازن الشحوم غير صحية بشكل خاص، وتزيد من مخاطر تعرّضك لأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم وداء السكري. وبما أن البدانة البطنية هي على هذا المستوى من الخطورة، فإن الخصر الذي يتجاوز في محيطه 40 بوصة للرجال و35 بوصة للنساء يعتبر حالة بدانة حتى ولو كان دليل كتلة الجسم BMI يقل عن 30. وإن خلايا الشحم البطنية ولو كانت أكثر خطورة، إلا أن التخلص منها هو أمر أكثر سهولة.

وبشكل عام، إذا كانت لديك زيادة في الوزن، وبدأت بممارسة التمارين (دون أن تخفض من كمية الحريرات)، فإنك لن تفقد الكثير من وزنك - فقد تفقد رطلين من الوزن، فقط.

في حين أن البدانة البطنية هي استثناء من هذه القاعدة، إذ أن ترسبات الشحوم في البطن غالباً ما تنخفض عند الالتزام ببرنامج ثابت من ممارسة المشي أو ركوب الدراجات أو الهرولة أو السباحة. ويبدو وكأن خلايا الشحم البطنية تلك أكثر نشاطاً سواء في التسبب في المشاكل الصحية، أم في التقلص عند ممارسة التمارين المنتظمة.

قمنا ببحث النتائج المتعلقة بـ (بيل) وفي أن تمارين الإيروبيك المنتظمة، حتى بدون حمية، سوف ترفع من لياقته، وتزيد في حرق الحريرات، وقد تؤدي إلى تخفيف شحوم البطن الخطرة الموجودة لديه. وبما أن بيل كان في الأربعين من العمر، ولم يكن لديه من عوامل خطر أمراض القلب الإكليلية سوى ارتفاع مستوى الكولسترول، فإنه لم يكن بحاجة إلى فحص الجهد أثناء التمارين قبل البدء ببرنامج تمارين عنيفة. وعلى أي حال، فقد كان بيل رياضياً عندما كان في المدرسة الثانوية، حيث كان يتدرّب ضمن فلسفة التمارين المدرسية القديمة التي تقول «لا يوجد نجاح دون ألم» وعلى هذا فقد كان يحتاج فعلاً إلى معلومات حول مدى الجهد الذي يجب أن يتدرّب به وما الذي يتوقعه عند وصوله إلى الشكل المطلوب (الجدول 7: 6).

لكي تفقد رطلاً واحداً
من شحوم جسمك،
عليك أن تحرق 3500
حريرة إضافية.

بدأ بيل برنامجاً للمشي السريع بمعدل أربع مرات في الأسبوع، مع تدريبات للقوة، بالإضافة إلى تمارين للقسمين العلوي والسفلي من الجسم. وقد بدأت زوجته ممارسة التمارين معه ووصلت إلى برنامج أصبحا يمشيان بموجبه لمدة 40 دقيقة صباح معظم الأيام، ويذهبان إلى أحد نوادي الصحة مرة في نهاية الأسبوع وأخرى أثناء الأسبوع. وخلال العام الذي تلا، بدأ وزن بيل يتناقص بشكل بطيء، ووجد نفسه يتناول طعاماً أكثر صحية. كما وجد أنه أصبح أكثر مقاومة للشطائر الدانماركية التي كان يتناولها في أواسط الصباح، ولم تعد شطائر اللحم المحمر التي كان يتناولها وقت الغداء تبدو له شهية بالشكل الذي كانت تبدو به سابقاً، ولم يعد يبيل يشعر بالشوق إلى بضع جرعات البيرة التي كان يشربها في عطلة نهاية الأسبوع، وما تحويه كل علبة منها من الحريرات المائة والخمسين.

وبعد مرور أربعة عشر شهراً على مراجعته لنا لأول مرة، انخفض وزن بيل بمقدار 30 رطلاً، وأصبح دليل كتلة جسمه مساوياً لـ 26 كما تحسّنت مستويات الكولسترول لديه.

حقيقة الحميات المعجزة

تزدحم رفوف المكتبات بالكتب المتعلقة بالحمية، وإذا ما أبحرت عبرها لمدة ساعة واحدة يمكنك أن ترى دعايات تجارية حول مركبات كيميائية تحطّم الدهون، وحول أحدث الخطط لتخفيض الوزن، وما هو الجديد في مجال أجهزة التمرين الخاصة بحرق الحريرات. وكلها تصف أحدث «تقدم» في مجال تخفيض الوزن مع الأدلة والبيّنات عليه وصور عنوانها (قبل) و(بعد). أما الحقيقة فهي أن أية حمية تقريباً تؤدي إلى تخفيض الوزن... لمدة معينة على الأقل.

عليك أن لا تُخدع بانخفاض وزنك ستة أرطال أو سبعة بعد الأسبوع الأول من ممارستك لأحدث حمية، إذ أن السبب في ذلك

الهبوط السريع في الوزن - وهذا ليس بمعجزة طبية - هو أن في جسمك نوعين من خزانات الوقود: السكريات التي تُخزن مع الماء بشكل غليكوجين في عضلاتك وكبدك، والشحوم (وأنت تعرف أين تُخزن). وعندما تقوم بتخفيض الحريرات التي تتناولها، يستخدم جسمك السكريات المخزنة، وعندما يتم حرق السكريات الممتلئة بالماء يضيع الماء في البول، وهذا الضياع في الماء هو السبب في هبوط الوزن بشكل سريع، وعلى الرغم من أنك قد فقدت شيئاً من وزنك في الأسبوع الأول، إلا أنك لم تفقد الكثير من شحوم جسمك، وإذا ما قمت بزيادة ما تتناوله من الحريرات، فإن جسمك سوف يقوم بإعادة صنع السكر وستستعيد وزن الماء الذي فقدته.

يبدأ انخفاض الوزن بالتناقص بعد الأسبوع الثاني أو الثالث من الحمية، وقد تكون حتى ذلك الوقت قد بدأت تشعر بالتعب من تلك الحمية المعجزة. وعندما تعود إلى عاداتك السابقة فيما يتعلق بالغذاء، فإن الوزن الذي فقدته سوف يعود. وسيبقى وزنك كما كان عليه سابقاً إلى أن تظهر حمية جديدة على شكل (تقدم مفاجيء) في هذا المجال وتصبح هذه الحمية على رأس قائمة مبيعات هذا النوع من الكتب.

ما الذي يتطلبه الأمر من أجل تخفيض الوزن؟

إن تخفيض الوزن بعيد المدى يعني بالنسبة لمعظمنا ممارسة التمارين المنتظمة، وتناول الأطعمة المنخفضة الدهون، وتغيير بعض عاداتنا المتعلقة بالطعام الذي نتناوله.

ولكي تفقد من وزنك، حاول أن تتناول مقداراً من الحريرات يقل بمقدار 500 حريرة عن عدد الحريرات التي تحتاجها يومياً. وبالنسبة للنساء فإن من الممكن لهن تخفيض وزنهن بتناول 1000 إلى 1200 حريرة في اليوم، أما بالنسبة للرجال فإن الرقم هو 1200 إلى 1500 حريرة. وإن إنقاص الحريرات بأكثر من ذلك هو أمر غير ملائم، إذ

إن معظمنا يفقد من وزنه عندما يتناول 1000 إلى 1200 حريرة في اليوم (للنساء) و1200 إلى 1500 حريرة في اليوم (للرجال) ويجب أن تقسم هذه الحريرات على ثلاث وجبات في اليوم بالإضافة إلى الوجبات الخفيفة (لا تُحسب الحريرات التي يتناولها الإنسان وهو واقف). حافظ على تخفيض الدهون فيما تختاره من طعام، ولكن هدفك أن لا تزيد نسبة الحريرات من المصادر الدهنية عن 30 بالمائة.

أن إنقاص الحريريات بأكثر من 500 حريرة في اليوم قد يجعل من تخفيض الوزن أمراً أكثر صعوبة، إذ أنك إذا ما أنقصت ما تتناوله من حريريات بأكثر مما يلزم، فإن جسمك سوف يظن أنه يعاني من حالة جوع شديد وبالتالي فإنه سوف يقوم بإبطاء معدل الإستقلاب.

إن تغيير عادات الأكل غير الصحي التي عاش عليها الإنسان طيلة حياته هو أمر صعب، حاول تجربة المقترحات المدرجة في الجدول 7: 7 أو قم بدراسة برنامج لتخفيض الوزن (الجدول 7: 8). إن التمارين اليومية المنتظمة بالإضافة إلى تقييد تناول الحريريات بشكل معتدل تؤدي إلى انخفاض تدريجي في الوزن مقداره رطل واحد إلى رطلين من شحوم الجسم في الأسبوع.

نصيحة إلى الأفراد ذوي الوزن الزائد جداً

كلما زادت كمية شحوم الجسم لديك، كلما زاد الخطر على صحتك، وإذا ما كانت لديك زيادة في الوزن مقدارها 100 رطل فأكثر (أو أن دليل كتلة جسمك BMI يتجاوز 40)، فإنك مرشح محتمل لارتفاع ضغط الدم، وداء السكري، والتهاب المفاصل التآكلي، ومشاكل التنفس، وأمراض القلب.

وإذا كان ذلك ينطبق عليك، فإن عليك أن تراجع مشرف العناية الصحية الخاص بك قبل أن تبدأ ببرنامج للتمارين وتخفيض الوزن.

وعندما تتلقى الموافقة على ممارسة النشاط البدني، فإن هناك بعض الاعتبارات الإضافية، إذ أنه نظراً لوزنك فإنك معرض لإصابات المفاصل عند التمرين، كما أن حركتك قد تكون محدودة، ولهذه الأسباب فإن السباحة أو ركوب الدراجة الثابتة هما غالباً ما يكونان من الخيارات الجيدة للتمارين، لأنها تفرض جهداً أقل على ظهرك ووركك وركبتك وكاحليك وقدميك.

الجدول 7 : 7

عادات الأكل الصحيّة

تناول ثلاث وجبات في اليوم، إذ أن البقاء دون طعام لساعات طويلة يمرّن جسمك على اختزان الشحوم.

لا تحرم نفسك، فإذا كنت تشعر برغبة قوية إلى نوع معين من الطعام فلا بأس، عليك فقط أن تخفّف من الحريات الأخرى أو أن تزيد من التمارين.

إحتفظ بتسجيل لما تأكل، فإنك قد تفاجأ عندما تجمع عدد الحريات أو عندما ترى عدد الحريات الموجودة في كعكة أو في شريحة من الجبن.

تناول طعامك ببطء، وانتبه إلى حجم ما تأكله إذ إن ما نأكله غالباً ما تحكمه العادة وليس الجوع.

انظر في لوائح الأطعمة التي تحدّد عدد الحريات والنسبة المئوية من الحريات ذات المصدر الدهني. فإن كلمة «دهون منخفضة» لا تعني دائماً «حريات منخفضة» وإن المحافظة على نسبة الحريات ذات المصدر الدهني عند مستوى 30 بالمائة من إجمالي عدد الحريات هي مسألة هامة وكذلك الأمر بالنسبة لإجمالي عدد الحريات.

فكر في الحصول على المساعدة من خلال برنامج لتخفيض الوزن، إذ أن تغيير عادات الأكل أمر صعب، وقد يكون القليل من المساعدة هو كل ما أنت بحاجة إليه.

لا تنس ممارسة التمارين، إذ أنها تحرق الحريات، وتمنع فقدان العضلات، وإن فوائد النشاط البدني تعزّز من تأثير عادات الأكل الصحيّة.

وكذلك، فإن برنامجاً للمشي التدريجي باستعمال أحذية داعمة وعلى أرض مستوية، يهدف إلى الوصول إلى قطع مسافة ميلين في كل تمرين، قد يكون فعّالاً إلى درجة كبيرة. إن بعض ذوي الأوزان الزائدة جداً يشعرون بالحرّج عند ارتدائهم ثياب السباحة. إلا أن هناك مسابح كثيرة تخصّص وقتاً معيناً لأولئك الأشخاص. وتوجد في المراجع المذكورة في نهاية هذا الكتاب بعض مصادر المساعدة الأخرى.

وأخيراً، وبما أنك تتمتع بعازلية كبيرة للحرارة (بسبب كثرة الشحم) فإن من المحتمل جداً أن تتعرّض لإحماء الجسم الزائد أثناء ممارسة التمارين، لذا عليك أن تشرب ما يكفي من السوائل لجعل لون بولك أصفر فاتحاً أو رائقاً قبل التمرين، كما أن عليك أن تشرب كمية إضافية من السوائل مقدارها ثماني أونصات كل 30 دقيقة أثناء التمرين.

الجدول 7 : 8
برامج لتخفيض الوزن

| البرنامج | محتويات البرنامج | تواتر الاجتماعات | مؤهلات مشرف العناية الصحية | الكلفة التقريبية |
|-------------------------------------|--|--|---|--|
| التشاور: شخص لشخص | | | | |
| أخصائيو التغذية | خطة حمية فردية حسب الشخص والتشاور حول التغذية وعادات الأكل والنشاط البدني | اتصل بهم بشكل متواتر حسب حاجتك والأهداف التي تريدها، وغالباً ما تبدأ باجتماع واحد في الأسبوع | أخصائي تغذية مُرخّص. | تختلف، أسأل كلاً من مشرفي العناية الصحية |
| المدربون الشخصيون | خطة التغذية وتمارين مُشرف عليها تتم داخل منشأة للياقة البدنية | اتصل بهم بشكل متواتر حسب حاجتك وما هي أهدافك، وغالباً ما تبدأ باجتماع واحد في الأسبوع | تختلف الشهادات والتدريب من مدرب إلى آخر | تختلف، عليك أن تسأل |
| المساعدة الذاتية | | | | |
| الشُرهُون دون ذكر الاسم | لا يهدف إلى الربح، مجموعة دعم 12 خطوة، عادة لا تقوم برامج محددة لتخفيض الوزن | اجتماعات أسبوعية | نشاطات يقوم بها الأعضاء | مجانية (تقبل التبرعات) |
| Tops (تخلص من الأرتطال بشكل عقلائي) | يستخدم لوائح الأغذية البديلة ضمن برنامج التغذية الخاص به | اجتماعات أسبوعية | رؤساء فروع متطوعون | حوالي 16 دولاراً في الأسبوع |

الجدول 7 : 8

برامج لتخفيض الوزن (تابع)

| البرنامج | محتويات البرنامج | تواتر الاجتماعات | مؤهلات مشرف العناية الصحية | الكلفة التقريبية |
|--|---|-------------------------------|---|---|
| تخفيض الوزن التجاري | | | | |
| مؤسسة Jenny Craig | مشورة شخصية مدعمة بأشرطة فيديو وأشرطة صوتية وتقوم ببيع أطعمة خاصة بها | مرتين في الأسبوع | يتم تدريب الموظفين لمدة 40 ساعة من قبل الشركة ويحصلون على دعم مستمر | تختلف حسب مدة الانتساب ومقدار تخفيض الوزن، الكلفة الوسطية 300 دولار |
| مؤسسة Weight Watchers العالمية | دروس أسبوعية تقدم الدعم والنصائح حول التغذية والتمارين وتغيير السلوك، تستخدم كتيب دليل للتمارين وتتوفر لديها صحيفة ومجلات وكتب. | مرة في الأسبوع | رؤساء الجماعات هم من «خريجي» الشركة الذين ينبغي عليهم المحافظة على ما فقدوه من وزن. | رسوم التسجيل الأولي ورسم حضور أسبوعي. |
| الموجودة لدى الجماعات | | | | |
| برامج المشافي، الكنائس أو البرامج الموجودة في مراكز الجماعات | نصائح حول التغذية وتغيير السلوك والنشاط البدني | أسبوعياً بعدد معين من الجلسات | أخصائيو التغذية عادة أو المعلم الصحي | تختلف |

ماذا عن أدوية الحمية؟

قد يكون هناك في نهاية الأمر مكان للمعالجة الدوائية للبدانة. وقد يكون الأمر عظيماً إذا كان بإمكاننا «إصلاحه» بحبة دواء؛ كما نعطي الأدوية من أجل ارتفاع ضغط الدم وارتفاع مستويات الكولسترول. إلا أن هناك حالياً مشكلتين كبيرتين حول استعمال الأدوية. الأولى هي أن

إن المجتمع يخلط بين مظهر جمال الجسم ومظهر الصحة عندما تعود المسألة إلى وزن الجسم. انظر إلى التماثيل اليونانية القديمة. فإن أشخاصها من النساء يمكن أن ترتدي القياس 12 أو 14 وليس القياس 2 نماذج الأزياء.

المحافظة على ما انخفض من الوزن سوف تعني استخدام الدواء مدى الحياة. إذ أنه عندما تم وصف مادة Redux dexfenfluramine والدواء الذي يُدعى Fen-Phen Fenteramine مع Phenteramine للأشخاص المعنيين، انخفض وزن الكثير منهم، غير أنه تبين أن هناك آثاراً جانبية كبيرة لهذه الأدوية وتم سحبها من الأسواق. وقد استعاد كل الذين انخفضت أوزانهم تقريباً ما فقدوه من وزن حالما توقفوا عن تناول الدواء.

إن حدوث ذلك أمر متوقع، وعليك أن تتوقع ارتفاع ضغط دمك إذا توقفت عن تناول الدواء الخاص به، وأن يرتفع مستوى السكر في دمك إذا توقفت عن تناول العلاج الدوائي لداء السكري. فلم لا يعود وزنك إلى الإزدياد عندما تتوقف عن تناول أدوية الحمية؟ لا توجد في الوقت الحاضر أية أدوية موافق عليها من أجل معالجة البدانة.

والأمر الثاني هو أن كافة أدوية تخفيض الوزن لها آثار جانبية محتملة، قد تكون خطيرة بل وأسوأ بكثير من كون الشخص زائد الوزن. ولو كان لدينا دواء فعال لتخفيض الوزن، لكان من الممكن أن يوصف للملايين من الأشخاص، وبشكل يفوق أي نوع آخر من الأدوية التي توصف. (تذكّر أن نصف عدد السكان يعاني من البدانة). وعندما يتعاطى مثل هذا العدد الكبير من الناس الدواء، فإننا على ثقة من أننا سوف نشاهد آثاره الجانبية حتى لو كانت تلك الآثار نادرة الحدوث.

يجب عدم استعمال أدوية تخفيض الوزن على الإطلاق من قبل الذين يريدون تخفيض بضعة أرطال من أوزانهم من أجل أن يصبح «شكلهم أفضل».

إن قصة الدواء المسمى (Redux) dexfenfluramine، تُظهر المخاطر وتبين أنه إذا كان هناك شيء يبدو جيداً إلى حد يجعله بعيداً عن التصديق، فقد يكون كذلك بالفعل. في العام 1996 تمت المصادقة على الدواء Redux كدواء لتخفيض الوزن من قبل (إدارة الـ... والأدوية) الأميركية. وكان أول دواء جديد لتخفيض الوزن يظهر خلال الـ 25 سنة الماضية، وقد ظهر الـ Redux على غلاف مجلة Time ورُحِب به على أساس أنه الدواء المعجزة. وعلى أي حال، وبما أن

الدواء قد جرى وصفه بشكل واسع الانتشار إلى حد بعيد، فقد ظهرت له آثار جانبية نادرة لم تظهر أثناء الاختبارات الأولية التي أُجريت عليه من قِبل الشركة المنتجة، وقد تم سحبه من الأسواق قبل مرور سنة واحدة على طرحه فيها، إذ أنه كان سبباً في بعض الأحيان في أمراض قلبية تشكّل خطراً على الحياة.

إن معظم الأشخاص الذين لديهم شحوم أكثر من اللازم في أجسامهم يعانون من مشكلة إستقلالية وليس من عدم توفر قوة الإرادة. والذين يزداد وزنهم منا بشكل أكثر سهولة يحتاجون إلى المزيد من قوة الإرادة من أجل مقاومة إغراءات أطعمة الوقت الحاضر الغنية والتي تسبب البدانة، بالإضافة إلى نمط الحياة الذي يتّصف بكثرة الجلوس. ولكي يكون وزننا أفضل ما يمكن من الناحية الصحيّة، فإننا بحاجة إلى تناول الأطعمة المنخفضة الدهون، وأن ننتبه إلى عاداتنا المتعلقة بالطعام وإلى عدد الحريرات الإجمالي الذي نتناوله، وأن نمارس التمارين المنتظمة.

إن الدواء المسمى Orlistat هو دواء جديد لتخفيض الوزن يخفّف من قدرتك على هضم وامتصاص الدهون الموجودة في غذائك، وآثاره الجانبية هي الغازات والإسهال، وهي نفس الآثار التي تسببها الدهون غير القابلة للامتصاص، زيت Castor.

النقاط الأخيرة

إن التغييرات في نمط الحياة التي تؤدي إلى تخفيض الوزن - تناول الغذاء المتوازن الذي يحتوي القليل من الدهون، وممارسة التمارين المنتظمة - يحسّن صحتك بأشكال عديدة، بالإضافة إلى مساعدتك على تخفيض وزنك.

إن التمارين تحرق الحريرات وتحافظ على كتلك العضلية، وعلى هذا فإن الوزن الذي ينقص هو وزن شحوم الجسم بشكل أساسي. وإن الأشخاص المعرضين لمخاطر صحيّة إضافية، من حيث بدانتهم البطنية أو البدانة بشكل التفاحة، قد يستفيدون بشكل خاص من ممارسة التمارين المنتظمة.

وبينما تؤثر فترة واحدة فقط من النشاط البدني بشكل بسيط على

الحريرات التي تحرقها عندما لا تتمرن مطلقاً، فإنّ تدريب القوة أو الأثقال يمكن أن يبني أنسجة العضلات مما يزيد في معدلك الإستقلابي أثناء الراحة، وإننا نشك في قدرة أي دواء لتخفيض الوزن على القيام بما تقوم به التمارين المنتظمة من حيث تخفيض الوزن.

obeykandali.com