

# بسم الله الرحمن الرحيم

## تصدير

### البدانة : ( Obesity )

يمكن تعريف البدانة بأنها زيادة الوزن بمقدار ٢٠٪ عن الوزن المناسب للطول والعمر . ويعتبر الشخص ذا وزن زائد إذا زاد وزنه بمقدار ١٠٪ عن الوزن المثالي .

وتوجد جداول خاصة لمقارنة الطول بالوزن والسن ومقاييس الجسم المختلفة ، وهذه الجداول لا تنطبق على الرياضيين ذوى الأجسام العضلية لأن العضلات فى الإنسان البالغ تبلغ حوالى ٤٣٪ من وزنه ، وتزيد على ذلك كثيراً فى الرياضيين الذين يعتنون بتنمية عضلاتهم .

وقد تكون الزيادة فى الوزن نتيجة لأسباب أخرى غير زيادة تخزين الدهن فى الجسم بسبب الإفراط فى الطعام وقلة المجهود البدنى .

وعملياً يمكن اعتبار أى زيادة فى وزن الجسم للشخص الطبيعى بعد سن ٣٥ سنة بأنها ترجع إلى تخزين الدهن فى الجسم ، وأحسن طريقة لمعرفة كمية الشحم فى الجسم هى أن يمسك الشخص بثنية من جلد البطن تحت السرة مباشرة بين الإبهام والسبابة فإذا ازدادت المسافة بين الأصبعين عن ٢,٥ سم فى الرجال أو ٣,٥ - ٤ سم فى السيدات فهو يعانى من السمنة .

ويمكن تقسيم السمنة إلى ثلاث درجات :

- ١ - درجة معتدلة مستحبة تستحق الغبطة .
- ٢ - درجة زائدة تستحق الأسف .
- ٣ - درجة مفرطة تستحق الشفقة ، وفيها يتراكم الشحم بدرجة مفرطة ، تحت

الجلد خاصة في البطن ويسبب الكرش ، وفي الأرداف ومنطقة الصدر ، وحول الكليتين والأمعاء والقلب والأنسجة المحيطة بالأحشاء والعضلات . وقد تعمدا القول ( بدرجة مفرطة ) لأن تراكم الشحم بدرجة معتدلة حول الأحشاء وتحت الجلد مطلوب ومستحب من الوجهة الصحية . فالجسم السليم يجب أن لا يخلو منه أبداً ، إذ أن الغلاف الشحمي المعتدل حول الأحشاء يكون وسادة طرية تقى الأحشاء من ضرر الصدمات ، وطبقة الشحم المعتدلة تحت الجلد وخصوصاً عند النساء ، تجعل المنظر وتكسب الجسم مرونة محمودة . وفقدان هذه المقادير المعتدلة من الشحم داخل الجسم وتحت جلده يسبب النحافة . وهي كالسمنة ، بشعة وغير صحية ولا مستحبة .

ويؤدي تراكم الشحم إلى بروز خطوط العضلات في المرأة مما يكسب جسمها منظر الرجال ، في حين أن تراكم الشحم في جسم الرجل يؤدي إلى استدارته ويكسبه منظر جسم النساء . وكلا الأمرين بشع وغير مستحب . وتنتج هذه الظواهر المعكوسة عن خلل وشواذ في إفرازات الغدد الصماء ( الهرمونات ) يرافقه خلل في أعراض الجنس .. تسترسل فيه المرأة ويتخنت الرجل .

وتختلف مواضع تراكم الشحم في الجسم باختلاف العنصر أيضاً فعند الشعوب الشرقية يتراكم الشحم في الوجه والجذع والفخذين ، إلا أنه يتراكم عند اليهود في جفنى العين السفليين ويكسب الوجه طابعاً خاصاً .

وقد سبق أن ذكرنا أن السمنة المعتدلة مرغوبة ومستحبة لأنها تعتبر كرأس مال احتياطي للجسم يستفيد منه عند تعرضه لحالات الجوع أو الإصابة بالأمراض التي تسهلك جزءاً من قوى الجسم ومدخراته الغذائية . أما السمنة المفرطة فهي عبء ثقيل تعيق جميع الأعمال الحيوية البيولوجية في الجسم وتزيد في صعوبتها .

## فماهي الأخطار الصحية للبدانة ؟

( أ ) في الرجال والسيدات :

١ - تزيد من الثقل الذي يحمله الجسم ويؤدي ذلك إلى العهاب المفاصل ،

وخاصة مفاصل الركبتين لما تتعرض لهما من حمل ثقيل ، وتجعل العضلات رخوه بعد اكتنازها بالدهن والشخص البدن أكثر عرضة للإصابة بدوالي الساقين .

٢ - أكثرها بالجلد خاصة مناطق الفخذين والثديين .

٣ - الجهد الكبير الذى يقع على القلب نتيجة زيادة العبء ويتسبب فى تصلب الشرايين وضغط الدم .

٤ - ازدياد نسبة الاصابة ببعض الأمراض ومنها البول السكرى .. وحصوات المرارة . والعمليات التى تجرى للبدنيين ( مثل استئصال المرارة أو أفتق لإلخ ) تكون أصعب ومضاعفاتها أكثر من مثل مضاعفات الجلطات الوريدية والالتهابات الرئوية .

٥ - تجمع الدهن الزائد يفسد وظائف الجسم ويؤدى الى الاصابة بالإمساك المزمن ويكون صاحبه عرضه للاجهاد الشديد .

٦ - البدانة وخصوصا البدانة المفرطة تعوق حركة الحجاب الحاجز . وعضلات البطن ، ومن ثم تعرقل حركات التنفس وتساعد على قصور وظائف العهوية والتنفس ( النهجان واللهات ) .

٧ - كما أن الشراهة والافراط فى الطعام قد تكون من بين الأسباب التى مهيء للإصابة ببعض الأمراض السرطانية مثل سرطان القولون وسرطان الثدي .

٨ - وأخيراً فإن ذوى الأوزان الزائدة يعانون كثيراً من المتاعب النفسية ، فالسيدات منهم لايستطعن بمجارة الموضة وارتداء الملابس الانيقة ، وكثيراً ماتمنهن حالاهم النفسية والخوف من مظهرهن غير الرشيق من الخروج للمجمعات أو الحفلات أو النوادى .

ب : فى السيدات فقط :

وإلى جانب ماسبق ، فإن السيدات ، وهن أكثر عرضة للبدانة من الرجال . فإنهن يتعرضن للاخطار التالية ، خصوصا بعد الأربعين :

١ - اضطرابات الحيض والنزيف الطمئى المتكرر

٢ - ظهور الشعر فى الوجه والأطراف .

٣ - زيادة احتمالات الاصابة بالأمراض الخبيثة فى الثدي والرحم .

- ٤ - زيادة دهنيات الدم والكوليسترول .
- ٥ - امراض شرايين القلب .
- ٦ - ارتفاع ضغط الدم .
- ٧ - البول السكرى
- ٨ - امراض شرايين المخ .
- ٩ - سوء التئام الجروح بعد العمليات
- ١٠ - ازدياد نسبة الالتهابات .
- ١١ - امراض ومتاعب الكلى .

### ماهى الأسباب التى تؤدى إلى البدانة :

هناك عدة عوامل يجتمع بعضها مع بعض وتؤدى إلى الزيادة فى كمية الدهون بالجسم ، ومهما كانت هذه العوامل أو الطريقة التى تعمل بها ، إلا أن الثابت فعليا أن هناك زيادة فى شهية الانسان للأكل وزيادة فى السرعات الحرارية أكبر مما يجب أن يفقده فيخزن الزائد منها على هيئة دهون .

### ومن هذه العوامل :

#### ١ - العمر والجنس :

تشبع السمنة بعد سن الخامسة والثلاثين حيث تقل كمية المجهود البدنى الذى يبذله الشخص بعد هذه السن ، ومع اقتراب منتصف العمر ، فإن الترقى لوظائف لإدارية كبيرة ، ومايتبع ذلك من الجوس على المكتب لساعات طويلة دون جهد بدنى يذكر ، يؤدى للمزيد من السمنة ، ومن المعروف أيضا أن للنساء قابلية لزيادة الوزن من الرجال .

#### ٢ - كثرة مرات الحمل :

تبالغ المرأة الشرقية الحامل وتسرف فى الطعام خوفا على صحة الجنين ، ومع كل حمل يزداد جسم المرأة حوالى ٣ - ٥ كجم وذلك لتلبية متطلبات الحمل والرضاعة ، وكثير من النساء يحتفظن بهذه الزيادة بعد الولادة والانهاء من الرضاعة .

### ٣ - الحالة الاقتصادية :

تنتشر السمنة في الأوساط ذات الحالة الاقتصادية الوفيرة وذلك لقدرهم على تناول كميات كبيرة من الأغذية بالإضافة إلى الحياة المرفهة التي يعيشونها وعدم بذلهم مجهوداً عضلياً يفى بمتطلبات الحياة اليومية . كما تنتشر السمنة كذلك في الأوساط ذات الحالة الاقتصادية الفقيرة وذلك لتناولهم كميات كبيرة من الأغذية الدهنية والنشوية الرخيصة .

### ٤ - قلة انعدام النشاط البدني وعدم ممارسة الرياضة :

إذا كان الانسان من النوع الذي لا يمارس أى نشاط عضلي فإنه يجب أن يتحكم في شهيته ، خصوصاً أنه لا يوجد فقد في السعرات الحرارية ، وإلا ستكون النتيجة السمنة المؤكدة .

### ٥ - العوامل النفسية والضغط الاجتماعي :

فهى تؤثر تأثيراً كبيراً على معدل الزيادة في وزن الجسم فهناك النهم في الطعام للأسباب العاطفية والقلق كنوع من الهروب أو اليأس من أزمة نفسية أو مشكلة استعصى عليها الحل . كما أن كثيراً من الناس يهوى تناول الطعام بمجرد أنه يتلذذ به ، وربما يصبح الأمر عنده شبيها بالإدمان مثل إدمان التدخين أو المخدرات ، فهو من آن لآخر لا يفكر في شيء إلا ملء جوفه بالطعام ، سواء كان جائعاً أو غير جائع ولا يصل إلى درجة الشبع بسهولة .

### ٦ - اضطراب أو خلل في عملية التمثيل الغذائي بالجسم .

٧ - خلل في هورمونات الجسم ، وقد يؤدي الخلل الهرموني الناتج عن خلل في وظائف الغدة الدرقية أو النخامية أو جار الكلوية إلى السمنة ، كما أن هرمونات الأنوثة تلعب دوراً في ذلك فقد تحدث السمنة عقب الحمل ، أو بعد استئصال المبيضين ، أو الرحم ، أو في سن اليأس ، وفي هذه الحالات يؤدي علاج الخلل الهرموني إلى تحسين ملحوظ في السمنة .

### ٨ - الاستعداد الوراثي :

أما عن عوامل الوراثة فلم يفهم دورها في السمنة بصورة واضحة ، ومن

ناحية أخرى فإن العادات الغذائية للأسرة قد تكون هي المسئولة عن السمنة أكثر من العوامل الوراثية ، فأطفال الأسر التي تميل إلى تناول الأطعمة المقلية والحبوب ومنتجات الألبان والحلويات يكونون أكثر وزناً من جيرانهم الذين يميلون إلى تناول الخضروات والفواكه واللحوم .

ويؤكد البعض عدم إسرافهم في تناول الطعام ورغم ذلك تحدث السمنة ، وبدراسة هذه الحالات نجد أنهم يقبلون على أنواع معينة من الأطعمة بكثرة مثل المواد الدهنية ، والحلويات ، والمسكرات ، والفول السوداني والمياه الغازية حتى الشاي والقهوة بكثرة يؤدي إلى السمنة لاحتوائهما على السكر ، كذلك كثرة تناول الخبز والمكرونه والمرنى والقطائر ، بالإضافة إلى العادات السيئة مثل تناول الأطعمة في الليل قبل النوم مباشرة أو أثناء الاسترخاء أمام التلفزيون .

ومهما كانت الأسباب .. فالمصائب يطلب التخلص من سمنته .. فكيف يم له

ذلك ؟

### كيف يمكن التحكم في زيادة الوزن ؟

ليس هناك دواء أو هرمون يمكن استخدامه في هذا المجال . أما الأدوية التي توصف لتقلل من الشهية فقد ثبت فشلها تماماً بالإضافة إلى أعراضها الجانبية الكثيرة . وإنما يتركز العلاج فيما يلي :

١ - زيادة النشاط وممارسة الرياضة البدنية

٢ - اتباع نظام خاص في الطعام ( الرجيم ) وهو يتلخص في تناول أطعمة ذات سرعات حرارية منخفضة .

٣ - استخدام الأعشاب الطبية في العلاج لخلوها من الأثار الجانبية والنقطة الأوى والثانية هما أساس العلاج ، أما الثالثة فهي عامل مساعد لإنقاص الوزن .

٤ - العلاج باستخدام الإبر الصينية .

### ولكن ماهى أنواع السمنة ؟

السمنة كما يقول د . حسنين السمرى اخصائى علاج السمنة ... نوعان :

□ سمنة شحمية : وتعنى زيادة عدد الخلايا الخازنة للدهون داخل الجسم ،

اسباب وراثية نسيولوجية

اسباب بيئية

اضطراب  
انزيمي

اضطراب  
الغدد  
الصماء

اضطراب  
التحكم  
في  
الجوع  
والشبع

الوضع الاجتماعي  
الثقافة  
- توفر الغذاء  
- العادات الغذائية  
- التأثير العائلي

اضطراب التمثيل  
الغذائي

زيادة كمية الغذاء  
والطاقة المأخوذة

الحالة النفسية

زيادة معدل  
تكوين الدهون

البدانة

قلة الحركة  
والنشاط

شكل عام يوضح أسباب البدانة ( السمنة )

وهذا النوع من السمنة يمكنك التغلب عليه عن طريق انقاص السعرات الحرارية التي تتناولها .

□ سمنة ورمية : وتعنى أن خلايا الجسم ومايينها تكون متضخمة ومنتفخة نتيجة احتجاز كميات من الماء داخل الجسم ، وبالتالي يمكن التخلص منها عن طريق تخفيض نسبة الملح والماء الذى يسبب هذا الانتفاخ والتورم والراحة ضرورية لعلاج هذا النوع من السمنة بعكس النوع السابق الذى تفيده الهرينات الرياضية ويكثر هذا النوع فى النساء عادة .. وتتركز الشحوم خصوصا فى المؤخرة ، وفوق الفخذين ، وعلى البطن ، وفوق الوركين والركبتين ، وتصبح هذه المناطق مترهلة ومخيفة . ما العمل إذا ؟

يجب قبل كل شئ أن تفهمى أن عليك اتباع نظام حياىى دقيق للتخلص من هذه الدهون البغيضة .. والقرار فى النهاية متروك لك ياسيدتى ' .

والآن وبعد استعراض آراء خبراء التغذية والأطباء ، فإن ربة الأسرة هى المسئولة عن اختيار نوعية الطعام الذى تقدمه لأسرها وهى التى تشرف على إعداد المائدة ، ونحن لانطالبها بتغيير عادما الغذائية فى يوم وليلة ، كما أننا لانطالبها بالامتناع نهائياً عن استخدام ملح الطعام لأننا نعلم أن الطعام بدون الملح يصبح لامذاق له ولاضعم ، ولكن كل مايطلبه منها خبراء التغذية هو الاعتدال بقدر الامكان فى استخدام الملح وهم ينصحونها بالآتى :

□ الحد من تناول المسليات ، مثل الفول السودانى المملح واللب الأبيض والأسمر والأنواع التى تحتوى على كميات كبيرة من الملح .

□ الاقلال بقدر الامكان من استخدام الملح عند طهى الطعام ولاداعى لوضع الملاحات على مائدة الطعام حتى لايتعود افراد الأسرة فى استخدام الملح .. ومعظم الأطعمة التى يتناولها الشخص خلال يومه العادى مثل الخبز والجبن بأنواعها واللحوم والأسماك والخضروات الطازجة والمطهّرة كلها تحتوى على نسب مختلفة من الأملاح التى تكفى حاجة الإنسان العادى بل تزيد عن حاجته فى بعض الأحيان ..

## وعليك أن تحذرى

- قلة الحركة، كالبقاء بدون حراك أو وراء المكتب طيلة النهار ، وهو أمر مضر بالدورة الدموية ، وبالتالي يسبب النساج ( التهاب الأنسجة ) Cellulitis وهى من أنواع السمنة الورمية .
- الإرهاق ، الذى يولد تلف الأعصاب ، والقلق وهو مع الوقت يساعد فى تكوين النساج .
- الوجبات غير المتوازنة ، وفى ساعات مختلفة .
- الأكل من السكر ، ومن الدهون الحيوانية واللحوم الدسمة والكحول .
- ولكى تتخلصى من السمنة الورمية الناتجة عن التهاب الأنسجة .. عليك أن تواجبى بجدية على :
- الحركة . فلا تخافى من التنقل خلال النهار ، حاولى أن تتحاشى المصعد ، واعتادى استعمال السلم .
- إن بعض الرياضيات ضرورى جداً ، كالمشى أو ممارسة الرياضة المنزلية .
- أكهرى من شرب الماء ، ولا تلغى الملح من طعامك كما اشرنا .
- السمك ضرورى ، والخضار غير الحامضة كذلك .
- اعتمدى الثياب غير الضيقة .
- اختارى من بين الطرق التالية ، الطريقة التى توافقك ، وتنطبق على مشكلتك .. وكونى رشيقة دائماً .