



السمنة عند السيدات والأطفال

الأسباب .. والعلاج

- النساء أكثر عرضة للسمنة من الرجال .. لماذا ؟
- زيادة وزن النساء عقب الولادة .. لماذا ؟
- السمنة .. هل تسبب اضطرابات الدورة الشهرية ؟
- الدورة الشهرية .. هل تسبب زيادة في الوزن ؟
- هل تسبب السمنة إصابة النساء بالعقم ؟
- ٥ أسباب وراء إصابة طفلك بالسمنة .
- نصائح مهمة .. حتى لا يصاب الأطفال بالسمنة .

السمنة عند السيدات



لا تختلف السمنة في السيدات كثيراً عن السمنة في الرجال ، غير أن الهرمونات الأنثوية مثل الأستروجين تلعب دوراً مهماً في توزيع الدهون بمناطق مختلفة من جسم السيدات .. فنجد أن دهون الأرداف تكثر في السيدات عنها في الرجال ، وكذا دهون الأفخاذ .

أما سمنة البطن ، والصدر فتكون أكثر في الرجال عن النساء .

*** ولكن .. لماذا تصاب النساء بالسمنة ، أكثر من الرجال ؟**

نعم .. النساء لهن قابلية للزيادة في الوزن ، والإصابة بالسمنة أكثر من الرجال ، وهذا ما تفسره خبيرة التغذية الأمريكية (بربارا شتاين) ، فتقول : إن جسم المرأة يحرق سعرات بسرعة تعادل نصف السرعة التي يحرق بها الرجال نفس السعرات ؛ بالنسبة للمجهود نفسه . أى أن تكسير الدهون عند النساء أقل عنه من الرجال .

هذا بالإضافة إلى النشاط الهرموني المتزايد عند السيدات من بداية البلوغ ، وحتى سن الخامسة والأربعين ، والذي يؤدي إلى زيادة تراكم الدهون عند السيدات .

ولا ننسى أن الحمل المتكرر عند السيدات ، هو سبب مهم من أسباب كثرة تعرضهن للسمنة ، بالإضافة إلى قلة حركتهن ، ونشاطهن مقارنة بالرجال .

*** لماذا يزداد وزن النساء بشكل ملحوظ عقب الولادة ؟**

أثناء الحمل ، ونتيجة للتغيرات الهرمونية المصاحبة له ، يحدث زيادة في حجم الخلايا الدهنية . كما تعمل هرمونات الحمل على تراكم الماء داخل الجسم . وهناك أبحاث تقول : إن زيادة هرمون البروجسترون أثناء الحمل ، يؤدي إلى زيادة الشهية للأكل ، وزيادة الوزن .

- ولقد اعتادت النساء الشرقيات تناول الأطعمة ذات السعرات المرتفعة عقب الولادة مباشرة ، مثل المغات ، والحلبة بالعسل ، واللحوم السميكة .. وهذا من أهم أسباب إصابتهم بالسمنة عقب الولادة .
كما أن الحمل يسبب ترهلا في عضلات البطن ، مما يساعد على ترسب الدهون في منطقة البطن عقب الولادة .

*** وهل هناك تفسير لظاهرة زيادة وزن السيدات عقب الزواج ؟**

كثيراً ما تشكو السيدات أنهن قبل الزواج كن رشيقات ، أما بعد الزواج فقد زاد وزنهن بشكل ملحوظ ، وتراكت الدهون في أجسامهن .
هؤلاء السيدات بعد الزواج يحدث لهن استقرار نفسى ، وعاطفى ، وعادة ما يتم الإفراط فى تناول الطعام فى الشهور الأولى للزواج . ولا ننسى العامل المهم فى زيادة الوزن ، والإصابة بالسمنة ، وهو الحمل المتكرر .

*** ولماذا يزداد وزن السيدات فى «سن اليأس» بداية من ٤٠-٤٥ سنة ؟**

فى فترات انقطاع الطمث «سن اليأس» تقل الحركة الجسمانية ، خاصة إذا كانت السيدة تعاني من آلام بالمفاصل ، فيقل استهلاك السعرات الحرارية ، هذا بالإضافة إلى الارتفاع النسبى فى هرمون البروجسترون ، مما يؤدى إلى فتح الشهية ، وزيادة الوزن .

السمنة ، والدورة الشهرية .. وعلاقة كل منهما بالآخر .

*** هل تؤدى السمنة إلى حدوث اضطرابات فى الدورة الشهرية عند السيدات ؟**

نعم .. فقد وجد أن البنات المصابات بالسمنة منذ الصغر (قبل البلوغ) عادة ما يتأخر عندهن بداية ظهور الدورة الشهرية .

ووجد أيضاً أن زيادة وزن الجسم بشكل سريع يكون مصحوباً باضطرابات فى الدورة الشهرية ، ويرجع هذا لتخزين الهرمونات التى يفرزها المبيض فى

دهون الجسم الزائدة ، مما يسبب الاضطرابات .
والسمنة الناتجة عن اضطرابات الغدد الصماء تكون فى العادة مصحوبة
باضطرابات أيضا فى الدورة .

* الدورة الشهرية .. وزيادة الوزن .

يحدث أثناء الدورة الشهرية عند السيدات تغيرات هرمونية تؤدي عند بعضهن
إلى زيادة الوزن أثناء فترة الدورة . وهذا ما يلاحظه المتبعات منهن للرجيم
الغذائى ، يجدن أن وزنهن ثبت ، أو زاد رغم الالتزام بالرجيم .

• السمنة .. وعلاقتها بالعقم عند السيدات .

– لقد أثبتت كثير من الأبحاث أن هناك ثمة علاقة بين السمنة ، وخاصة
المفرطة ، والعقم عند السيدات .

– ولقد وجد أن السيدات المصابات بالسمنة يزداد عندهن تراكم الدهون
حول المبيض ، وقناة فالوب ، مما يؤدي إلى اضطرابات فى عملية التبويض مما
يعرقل عملية التخصيب والإنجاب .

كما أن السمنة تؤثر على الدورة الشهرية ، والهرمونات التى يفرزها المبيض
كما سبق وأن أشرنا منذ قليل .. كل هذا وراء إصابة السمينات أحيانا بالعقم .

– وعندما تنجح هؤلاء السيدات السمينات ، المصابات بالعقم فى إنقاص
وزنهن ، والتخلص من سمتهن ، فإن نسبة كبيرة منهن ترجع عندهن «عملية
التبويض» طبيعية ، وعادة ينجبن طبيعيا .

■ السمنة عند الأطفال ... الأسباب والعلاج ■

لماذا يصاب الأطفال بالسمنة ؟

تشير الأبحاث أن أسباب السمنة عند الأطفال متعددة ، ومتشابهة ، بحيث
يصعب وضع إجابة محددة لهذا السؤال .. ولكن أختصر هذه الأبحاث فى

النقاط الآتية :

* تلعب الوراثة دوراً واضحاً فى ظهور السمنة بين الأبناء .

* كثرة تناول الحلوى ، والسكريات ، فى عمر الطفولة .

* زيادة السكر فى رضعة الأطفال فى السنوات الأولى .

* الفطام المبكر ، وإضافة مأكولات صلبة ، وشبه صلبة إلى جانب الرضاعة .. فالفطام المبكر هو من الأسباب المهمة لإصابة الطفل بالسمنة .

- ولقد أثبتت الأبحاث أن الأطفال الذين يرضعون لبن أمهاتهم أقل عرضة للسمنة من الذين يرضعون الألبان الصناعية .

* انتشار التليفزيونات ، وألعاب الأتارى ، والكمبيوتر ، حد من حركة الأطفال ، مما زاد من معدل انتشار السمنة هذه الأيام بينهم .

* هل حتماً أن يكون الطفل السمين رجلاً (أو سيدة) مصاباً بالسمنة فى المستقبل ؟

- إن فرص الطفل السمين ليكون شخصاً سميناً عندما يكبر تكون ثلاثة أضعاف الاحتمال بالنسبة للطفل غير السمين .

- والطريف أن الطفل السمين عندما يكون رجلاً سميناً ، فإنه عادة سينجب أطفالاً سمناً .. هكذا تقول الأبحاث .

* وهل تشكل سمنة الأطفال مشكلة صحية لهم ؟

بالتأكيد ، فمرض السمنة عند الأطفال خطير ، ويجب الاهتمام به مثل أى مرض آخر يتعرض له الطفل .

والطفل الذى يبدأ حياته سميناً ، عادة ما يبدأ المشى متأخراً ، ويصاب بالتصاق الركبتين ، وتفلطح القدمين ، وكل هذا يجعله قليل الحركة ، وقد يؤثر عليه نفسياً ، وسلوكياً ، فيما بعد .

- * وصايا للآباء والأمهات لوقاية ، وعلاج أبنائهم من السمنة :
- * على الأم أن تبذل جهداً ، فى إرضاع طفلها الرضاعة الطبيعية .
- * من الضروري أن يستكمل الطفل فترة رضاعته الطبيعية (عامين) .
- * عند الضرورة القصوى التى تحتّم اللجوء إلى الرضاعة الصناعية ، النصيحة هى استعمال لبن البودرة الذى لا يحتاج إلى سكر ، وقليل الدسم .
- * على الأمهات الالتزام بعدد الجرعات المحددة للرضاعة ، وعدد مرات الرضاعة .
- * الحد من تناول الحلويات ، والسكريات ، والأطعمة ذات السعرات الحرارية مثل الشيبسى ، والكاراتيه ، ..
- * تشجيع الأبناء على الحركة ، والمجهود .. وأن يتحرك أكثر ، ويأكل أقل .

