



## أنغذية اكتساب الوزن (علاج النحافة)

بناء على معادلة الطاقة التي سبق توضيحها .. فإنه لو كانت الطاقة "الداخلية" إلى الجسم أقل من الطاقة المستهلكة أو "الخارجية" منه فإنه يحدث إنقاص للوزن .

بناء على ذلك فإن أحد أسباب النحافة يرجع ببساطة إلى قلة الطعام .. وقد ترجع كذلك لأسباب وراثية أو تكوينية على نفس النحو الذي سبق توضيحه فى السمنة .. أو لزيادة قابلية بعض الأجسام لاستهلاك الطعام بسرعة نتيجة لتمييز أجسامهم بزيادة معدل الأيض .. وهناك أيضا النحافة المرضية حيث يكون انتقاص وزن الجسم راجعا لوجود أسباب مرضية مثل الـالذرن الرئوى والاضطرابات الهرمونية .. وفى هذه الحالات يكون علاج النحافة بعلاج السبب .

هذا وللاضطرابات النفسية دور كبير فى حدوث النحافة والذى يظهر بصورة حادة وواضحة فى المرض المعروف باسم انعدام الشهية العصبى Anorexia Nervosa وهذا المرض يظهر عادة بين الفتيات بينما يقل حدوثه بين الذكور .. حيث تفقد الفتاة شهيتها للطعام بصورة حادة .. وقد يرجع ذلك إلى حالة تتابها من الخوف الشديد من البدانة .. وقد يرجع كذلك لأزمة نفسية حادة تتعرض لها الفتاة مثل رفض الأبوين تزويجها ممن تحب ! وفى هذه الحالة قد يصل وزن الفتاة إلى قيمة منخفضة جدا مثل ثلاثين كيلو جراما أو أقل ، وتصبح كما يقول القول الشائع (جلد على عظم) .

وهذه الحالة من النحافة يستدعى علاجها وجود أخصائى أمراض نفسية وآخر خبير فى التغذية . أما حالات النحافة العادية التى لا تكون بسبب أحد الأمراض ، فمن السهل علاجها بمحاولة اكتساب طاقة زائدة من الطعام

لتخزن بعضها بالجسم على هيئة شحوم ..

وهذه بعض الإرشادات المساعدة على ذلك :

- الإكثار من تناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية المرتفعة مثل السكريات والحلويات والنشويات كالأرز والمكرونه والبطاطا والبطاطس .
- أكل المسليات كما فى أوقات مشاهدة التلفزيون بعد وجبة العشاء مثل اللب والفضول السودانى والبنلق والشيسى والشيكولاتة .. وكذلك شرب المياه الغازية .
- للتغلب على ضعف الشهية يمكن تناول المخللات أو الأدوية الخاصة بذلك .
- يجب ملاحظة أن يكون النشاط الجسمانى معتدلا بحيث لا يتم استهلاك كل الطاقة الناتجة عن الغذاء .. ولذلك يفضل النوم لعدة ساعات فى أوقات الظهيرة ، ولفترة كافية أثناء الليل .
- إن محاولة تحقيق الاستقرار النفسى فى حالات النحافة يساعد على الإقبال على تناول الطعام بشهية مفتوحة لمن يعانون من ضعف الشهية .. ولذلك ينصح بمراجعة هذه الناحية من خلال الاندماج فى أنشطة اجتماعية أو ترفيهية أو رياضية وكذلك بتغيير روتين الحياة المعتاد .

