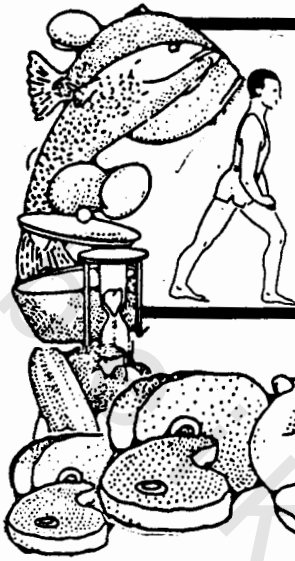


الفصل العاشر

الوزن المثالى



عندما نقف على الميزان لتحديد أوزاننا بدقة . ما هو الوزن المثالى الذى يجب أن نكون عليه ؟

من المعروف أن الوزن الكلى للجسم يتكون من وزن العظام ، العضلات ، الدهن ، أجهزة الجسم المختلفة ، الأوعية الدموية - الأعصاب - الماء ... إلخ .

يبلغ وزن الدهن حوالى ١٥ ٪ من وزن الرجل و ٢٢ ٪ من وزن المرأة ويقال أن الفرد يكون سميناً عندما تزيد نسبة الدهون عن النسب المذكورة آنفاً بمقدار ٢٠ ٪ أو أكثر ولكن كيف يمكن تقدير كمية الدهون بدقة لشخص ما ؟

هناك طريقة تعتمد على قياس سمك الجلد ولكنها لا تعطى نتائج دقيقة ويمكن أيضاً الاستفادة من قوائم الوزن التى تصدرها شركات التأمين ولكنها أيضاً غير عملية . ويمكن الاعتماد على معادلة لورينتز

(وفيها يقدر الطول بالسنتيمتر والوزن بالكيلوجرام) وهى على الوجه التالى :

$$\frac{\text{الطول} - 150}{4} - (\text{الطول} - 100) = \text{الوزن المثالى}$$

(عند الرجال)

$$\frac{\text{الطول} - 140}{2} - (\text{الطول} - 100) = \text{الوزن المثالى}$$

(عند النساء)

ولكن هذه الطريقة لا تضع أى اعتبار للسن أو تركيب العظام .
توجد الآن النظرية الدولية المعتمدة حالياً فى العالم كله تستند إلى المعادلة.

$$\frac{\text{الوزن بالكيلوجرام}}{\text{الطول} \times \text{الطول بالمتر}} = \text{المؤشر}$$

نفترض أن شخصاً يبلغ وزنه ٨٠ كيلوجراماً وطوله ١,٦ م .

$$\frac{80}{1,6 \times 1,6} = \text{فيكون المؤشر الخاص به}$$

$$31,25 = \frac{10 \times 10 \times 80}{16 \times 16} =$$

المؤشر المثالى للرجل يتراوح ما بين ٢٠ - ٢٥ وللمرأة ما بين ١٩ - ٢٤ وعندما تصل النسبة إلى ٣٠ يعتبر الفرد فى حاجة لإجراء محاولات لإنقاص وزنه وعلى ذلك فإن الرجل المشار إليه فى المثال السابق يعتبر سميناً ويحتاج لإجراء محاولات للتخسيس حتى يصل إلى الحدود المشار إليها ، ويجب الإشارة إلى أن هذه المعادلة تم تأسيسها على أسس صحية فقط لا علاقة لها بالشكل الجمالى ، أما بالنسبة للمقاييس الجمالية ويقصد بها طريقة توزيع الدهون فى مناطق الجسم المختلفة فيتم تحديدها وفقاً للمعادلة التالية .

$$\frac{\text{المقاس حول الخصر}}{\text{المقاس حول الأرداف}}$$

تبلغ النسبة للأشخاص العاديين ٨٥ ، - ١ عند الرجال ، ٦٥ ، -
٨٥ ، عند النساء .

يتم توزيع الدهن على صورتين :

الصورة الأولى : تتراكم الدهون فى الجزء العلوى من الجسم على
الأخص - الوجه - العنق - البطن (فى منطقة أعلى السرة) ، وغالباً ما
تكون النسبة أعلى من ١ وفى هذه الحالة تظهر المضاعفات المرضية فى
وقت مبكر وبصورة متكررة (السكر - ارتفاع نسبة الكوليستيرول -
تصلب الشرايين - أمراض القلب) .

الصورة الثانية : وفيه يسيطر تجمع الدهون فى المنطقة السفلية من
الجسم (الأفخاذ - الأرداف - الأوراك - أسفل البطن) فى هذه الحالة
من السمنة تتناقص أخطار التعرض للإصابات المرضية وتنحصر الخسارة
فى فقد الصفات الجمالية .

وبعيداً عن هذه الأرقام الطبية التى تحدد مقاييس الجمال بطريقة
علمية جافة قد لا تعطى لصاحبها الانطباع والراحة النفسية والإحساس
العقلى بالرضا عن النفس والشعور بالجمال المنشود . والأكثر أهمية أن
يتعرف الشخص بكل دقة على الوزن الذى يجب أن يصل إليه كى يعمل
على تنظيم برنامج الغذائى وهو على بينة كاملة من الهدف المنشود .

الخلاصة :

والخلاصة أن الوزن المثالى على افتراض وجوده إنما يتم تحديده على
ضوء رغبات الشخص البدن نفسه بحيث يتفق تماماً مع رغباته وميوله
والذى يضمن له الراحة النفسية بالكامل .

