

دراسة

للمئة عبد العظيم عويس

موجز

Telegram: @mbooks90

تاريخ

الشمنة

أبطال
الشمنة
والاسترجاع
الإرادة

دار
الكتاب
العلمي

دار الكنزي للنشر والتوزيع



رئيس مجلس الإدارة

محمد صلاح شلبيد

المدير العام

إيناس الدسوقي

مدير الإنتاج

احمد عبد الحليم

الكتاب : موجز تاريخ السمنة
تأليف : سمية عبد الحليم عويس
تصحيح لغوي : حاتم الدسوقي
إخراج : أحمد عبد الحليم
المقاس 14 × 20
رقم الإيداع : 28461 / 2022
الترقيم الدولي : 7 - 66 - 6901 - 977 - 978

All Rights Reserved

Alkanzy for Publishing and Distribution

+01062104822

Alkanzy.co@gmail.com

info@alkanzy.net

الآراء الواردة في هذا الكتاب تعبر عن وجهة نظر الكاتب ولا تعبر عن
وجهة نظر الدار...

جميع الحقوق محفوظة ولا يجوز استخدام أو إعادة طباعة أي جزء من هذا
الكتاب بأي طريقة من دون الحصول على موافقة خطية من الناشر

محفوظة
جميع الحقوق

مقدمة

عن كتاب

"Fat Life: A Cultural History of the stuff of"

لمؤلفه "كريستوفر فورت" نشرت مجلة "History today" تقريرا بعنوان "وزن العالم" للكاتبة "لوسي إنجلز" تناولت فيه تطور طريقة نظر المجتمعات الغربية للسمنة، وكيف كانت الدهون عنصرا غذائيا أساسيا في العصور القديمة إلى أن ظهرت الأسباب المختلفة لتغير هذه النظرة تجاه السمنة!!

فتاريخنا مع عصر "الدهون" والذي يمثل - إلى جانب البروتينات والنشويات - واحدا من العناصر الأساسية لنظام الحماية الغذائية تطور جنبا إلى جنب مع الزراعة والدين والثقافة والطب، والآن مع وسائل الإعلام.

فعرضت الكاتبة بداية من العصور الحجرية دراسة للجسم السمين، وإلى ما قبل ثلاثين ألف سنة إلى القرن العشرين، والتغيرات التي حدثت في وجهة نظر المجتمعات المختلفة تجاه الجسم البدين.

فبالنسبة للمجتمعات التي عاشت في ظروف العصر الجليدي القاسية كان الدهن متطلبا أساسيا للبقاء على قيد الحياة، وبالتالي وصل الأمر إلى توقيره أو حتى عبادته.

تغيرت العلاقة بين الدهون والبقاء على قيد الحياة بعد انتهاء العصر الجليدي وظهور المجتمعات الزراعية، فطريقة الحفاظ على المواشي أشارت إلى تغير وجهة النظر بخصوص الدهون، فكانت إشارة إلى الثروة، ولكن أيضا إشارة إلى الهلاك القريب إذا ماتت البهيمة السمينة، واستمر هذا الفكر في وقت "سقراط" حيث بدأت تمثل أساسا للحياة، ولكن بدون وجود قدوسية له بالنسبة لليونانيين والرومان كما أوضحها "أفلاطون"، ففي ذلك الوقت افترض "فورت" أن الجسم السمين كان دليلا على "الرحمة الأخلاقية" للمحتال.

شهد ظهور المسيحية في الغرب مع تراجع الإمبراطورية الرومانية تحولا آخر

في وجهة النظر إلى السمنة، فكان التركيز على الروح والحياة بعد الموت، أما السمنة فمثلت صفة دنيوية ثقيلة دنيئة، صفة حيوانية غير مرغوب فيها، وظهرت الحاجة الملحة والمفاجئة إلى المقاتلين الأصحاء مع الحروب الصليبية والمجد في الحياة بعد الموت كان مضموناً لمن شاركوا في هذه الحروب.

وجاء الإصلاح البروتستانتي لتشجيع الأفراد أكثر، وبطريقة أكبر على أفضل فكرة وجودهم الجسدي المرتبط بالأرض والدناءة والكمال الذي ينتظرهم في الحياة الأخرى.
Telegram:@mbooks90

ففي عام (١٦٠٢م) اقترح الكاهن الدومنيكي "توماسوكا مبانيل" أن تغلق المدن أبوابها أمام الأشخاص السمينة، وأن سيتم نفي الأطفال ذات الجسم غير المثالي الذين تجاوزت أعمارهم الرابعة عشر، وفي عصر التنوير تغيرت - وبشكل حاسم - الطريقة التي كان ينظر بها إلى الدهون والسمنة، فظهور الطبقات الوسطى وتركيزها على الاحتواء الذاتي والتنمية الذاتية لم تميزهم فقط عن الفقراء، ولكن اقترنت بيوتهم وأملاتهم وحتى ملابسهم، والتي ساهمت في دفعهم إلى طبقة اجتماعية أعلى، وأصبحت الأوزان والمقاييس موحدة، وهو ما سمح للأفراد بتجديد مقاسات أجسامهم بطريقة لم تكن موجودة من قبل، وتم الترويج لتناول الأطعمة الصحية؛ لأن المجتمعات الحضرية أبعثت نفسها عن الحقائق الصحية والغذائية للمدن الكبرى.

التغيرات في القرن العشرين قدمت نهاية لهذا التأثير الكارثي للحرب العالمية الأولى على نفسية أوروبا الغربية وأمريكا وعلاقتنا مع العالم سريع التطور من حولنا بالإضافة إلى التكنولوجيا الجديدة والطب ومتطلبات الحياة الحديثة اجتمعوا معاً لدفع الغرب باتجاه السعي المتواصل للرشاقة، التي قُدمت لأول مرة من قبل أفلاطون، فالنحافة هي تجاوز طلبات الجسد، وفي النهاية نقول للكاتبة: إنه في حين أن الفرد يشعر أن شكل الجسم مقترن فقط بشكل الجسم المثالي في القرن العشرين، جاء هذا الكتاب في الوقت المناسب ليذكرنا بالضغوطات التي تعرض لها شكل الجسم الإنساني، وليساعدنا على مواجهة الضغوطات الخارجية التي تزايدت بصورة أكبر من أي وقت مضى (1).

معلومات تهمة عن السمعة!

السمنة مرض العصر فأين الخلل؟!

عزيزي السمين....

أنت ضحية ... نعم ضحية لتلك الدهون الجاثمة فوق جسدك، والتي تهدد صحتك، فهي عدو لك يريد أن يشل حركتك، ويؤثر على قلبك وشرابيك، ويصيب مفاصلك وكبدك، ولذا تجد كتاب الله تعالى يوجهك إلى الاعتدال، فيقول "وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ" الأعراف: ٣١.

ويقول صلى الله عليه وسلم: "ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطنه".

عزيزي لا تعتبر البدانة مظهرًا من مظاهر الرفاهية والغنى، بل هي رمز لسوء التغذية والمرض.

وأصبحت الرشاقة الآن سمة من سمات العصر المتحضر، الذي يحتاج إلى خفة الحركة والسرعة في الأداء.

تعد السمنة أو البدانة أو زيادة الوزن من مشاكل العصر الصحية الدائمة، والتي أصبحت تشكل عبئًا ثقيلًا على الأشخاص المصابين بها، ومصدرًا لقلق دائم بهم لتأثيراتها على الجوانب النفسية والمظهرية والجمالية من جهة، ولما تسببه من مخاطر دائمة على الصحة واستمرارية الحياة من جهة أخرى، مع العلم بأنه لن يعيش امرؤ أطول من عمره وساعته، لكننا نحاول الحصول على العمر المقدر بعيدًا عن المرض والآلام!!

السمنة هي زيادة وزن الجنس أكثر من ٢٠% من الوزن المثالي، أو معامل كتلة الجسم أي: (الوزن) كجم / الارتفاع (م) أي: زيادة كتلة الدهن الذي ينتج من تجمع مزمّن وخزن الطاقة الزائدة، أو بتعريف أبسط: هي الزيادة في نسبة الدهن الكلية الموجودة في الجسم، وتكون هذه الزيادة (٥%) من وزن الدهن عند الرجال والنساء بين عمر (١٧ - ٥٠ سنة).

وعمليًا السمنة هي اضطراب غذائي يتمثل في إفراط في تراكم الشحوم قد يشمل الجسم بأكمله بما فيه أعضاؤه الداخلية؛ كالأوعية الدموية والكلية.

لكنه يتركز أساسًا في المناطق التي تعمل مخازن للشحوم في الجسم تحت

الجلد، وبين العضلات، وهي آلية تمثيل الشحوم ومن يقوم بها ألا وهو (الأنسولين) المسئول عن عملية التمثيل الغذائي وتخزين الدهون، وهي مجرد مظهر لاختلالات معينة وكحقيقة أكيدة، فإنها تعبر عن حالة اختلال كبير في جسم الإنسان وحدوث تراكم متزايد للدهون في مناطق الخزن بالجسم كمحصلة نهائية، فإنه حالة من اختلال التوازن يؤدي إلى تجمع الدهون في الخلايا الدهنية التي تظهر بشكل بدانة.

وأفضل وضع للإنسان هو التوازن كما جاء في الأثر: "وأنت حين تمسك العصا من الوسط تستطيع أن تحملها دون أن تسقط منك".

وعندما خلق الله المخلوقات جعل أساسها في وسطها، فالبذرة تتوسط الثمار والأزهار، والقمر يكون أجمل ما في ظهوره عندما يتوسط السماء بدراً ولوحة الغروب الساحرة وسط بين الليل والنهار!!!

أسباب السمنة:

إن السمنة ليست مجرد اعتبار تجميلي، ولكنها مرض مزمن خطير يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بأمراض كثيرة؛ منها:

(١) السكري.

(٢) ارتفاع ضغط الدم.

(٣) أمراض القلب والأوعية الدموية.

(٤) حصى المرارة.

كما أنها عامل لعدد كبير من السرطانات.

وعلاج السمنة لا يمكن أن يكون قصير المدى، حيث يجب أن يكون التزاماً مدى الحياة بالعادات الغذائية السليمة الصحية، وأن يزيد الفرد من النشاط البدني وممارسة التمارين الرياضية بانتظام، فيجب أن يكون الهدف من العلاج هو أن نحقق وزناً صحياً وأن نحافظ عليه.

وليس بالضرورة الحصول على وزن مثالي إذا أنقصنا الوزن بشكل متواضع

بنسبة ٥% - ١٠% من الوزن الإجمالي.

وان نحافظ على هذا الوزن على المدى البعيد، فذلك يمكن أن يكون له فوائد صحية كبيرة؛ منها:

• خفض ضغط الدم.

• تقليل المخاطر في الإصابة بمرض السكري وأمراض القلب.

• يجب أن نعزز فرص إنقاص الوزن بنجاح إذا كانت هناك متابعة مع الطبيب المختص.

العوامل المؤهلة للسمنة:

العامل الوراثي: وهو أهم مسبب للسمنة، حيث يولد الإنسان بعدد من الخلايا الدهنية أكثر من غيره عند وجود عامل وراثي للسمنة.

- نمط الحياة الخامل، وقلة ممارسة الرياضة.

- إدمان الكحول.

- التدخين.

- العادات الغذائية السيئة، والإفراط في تناول الوجبات السريعة والمشروبات الغازية.

- تناول الطعام في وقت متأخر قبل النوم.

- الإكثار من النشويات.

- وجود مقاومة للإنسولين.

- أمراض غدية؛ مثل: حمول الغدة الدرقية أو كوشينغ (تحدث الإصابة بمتلازمة كوشينغ حيث تتراكم كميات كبيرة من هرمون الكورتيزون في الجسم، وبما لا يسبب فرط إنتاج الجسم للكورتيزون، وربما بسبب تناول أدوية "الكورتيكوستيرويدات" والشكل المرضي في الجسم تحذب دهني بين الكتفين، واستدارة شكل الوجه، وظهور علامات تمدد وريدية أو أرجوانية على الجلد،

ويمكن أن يؤدي المرض أيضًا إلى ارتفاع ضغط الدم وفقدان العظام، بالإضافة إلى الإصابة بداء السكري من النوع الثاني في بعض الحالات (2).

وقد يؤدي علاجات كوشينغ إلى إعادة مستويات الكورتيزون في الجسم إلى معدلاتها الطبيعية، وتحسين الأعراض، وكلما بدأ تلقي العلاج مبكرًا كانت الفرصة في الشفاء أفضل.

السمنة من منظور ديني!!

في موقع مصراوي على شبكة الأنترنت نرى سؤالًا واضحًا:

“كيف عالج الإسلام مرض السمنة والوزن الزائد؟” ونراه يقول:

إن أي وزن زائد على المعدل الطبيعي هو بمثابة ثقل يرهق الجسم باستمرار، وخصوصًا القلب، ولا يخفى علينا كيف يؤثر الشحم الزائد على القلب وانسداد الشرايين وتصلبها، وتظهر كل يوم مئات الوصفات الطبية والأدوية والأساليب لتخفيف الوزن.

ويبقى العلاج النبوي هو الحل الأمثل: “ ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم أكالات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه ” رواه الترمذي.

ويقول الباحثون اليوم: إن أفضل طريقة لعلاج الوزن الزائد هو اعتماد نظام غذائي متوازن، وإن الذي يضر الشخص السمين ليس هو كثرة الطعام، بل الذي يضره هو جهله بالنظام الغذائي وتأثير المادة التي يأكلها على جسده!

وفي البحث الموسوم بـ “علاج السمنة بين الفقه والطب” تحفنا الدكتورة / “مني بنت راجح الراجح” بأرائها في هذا الموضوع الحيوي، الذي يحتاج لتدخل الدين بشكل كبير، نجدها في المقدمة تقول:

انتشرت السمنة وأصبحت في كثير من المجتمعات ولا بد لأهل الشرع من الإسهام في حلها، بحكم أن الإسلام دين العالمية والكمال، كما أن السمنة سبب رئيسي للموت، لكن يمكن الوقاية والعلاج منها، ولا يخفى انتشار العديد من الطرق المختلفة في علاج السمنة التي لا بد من بيان حكمها في الفقه الإسلامي، كما تبدو

الحاجة ملحة إلى توعية الناس بعدم الرضا بالسمنة، فهي بئس الرفيق، وهناك مجموعة من الطرق المتعددة لحلها وقطع جذورها.

وقد تكون بحثها من عشرو مباحث كان أولها: العلاج في ضوء النظام الغذائي الإسلامي، وثانيها: العلاج بالصيام الشرعي، وثالثها: العلاج باتباع أنظمة غذائية معينة (الرجيم)، ورابعها: العلاج بممارسة الرياضة المنتظمة، وخامسها: العلاج السلوكي، وسادسها: العلاج بالغذاء والأعشاب (الطب البديل)، وسابعها: العلاج بالطريقة الصينية، وثامنها: العلاج بالأدوية والعقاقير الطبية، وتاسعها: العلاج بالأدوات والمواد والأجهزة الطبية، والعاشر: العلاج بالجراحة.

إن تقليل الطعام والشراب والسير على ذلك على الدوام من أفضل ما يعين السمين على التخفيف من وزنه، ويقول أبو العباس القرطبي في كتابه "المفهم":
إنه لم تكن همته صلى الله عليه وسلم فيما يجعل في بطنه، وإنما كان يأكل القليل من الطعام عند الحاجة"

يقول الله عز وجل: " وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا " الأعراف: ٣١.

وجه الدلالة: قوله: " وَلَا تُسْرِفُوا " أي: لا تجاوزوا الحد في الأكل والشرب، قال علي بن الحسن بن واقد: جمع الله الطب في نصف آية.

وعن المقدم بن معد يكرب رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: "ما ملأ آدمى وعاء شراً من بطنه، حسب آدمي لقيمات يقمن صلبه، فإن غلبت آدمي نفسه فثلت للطعام، وثلث للشراب، وثلث لنفسه". أخرجه أحمد والترمذي وغيرهما.

يقول الخطابي: معنى هذا الكلام مدح الاقتصاد في المأكل، ومنع النفس عن ملاذ الأطعمة، وفي الحديث: عن عائشة رضي الله عنها قالت: قال النبي صلى الله عليه وسلم: " نعم الأدم والإدام: الخل". أخرجه مسلم.

ومنع النفس عن ملاذ الأطعمة كأن يقول: ائتمموا بالخل وما كان في معناه مما تخف مؤونته ولا يعز وجوده ولا تسرفوا في المطعم، فإن تناول الشهوات مفسدة للدين مسقمة للبدن (تكملة كلام الخطابي).

وجاء عند المالكية: "ويطلب تخفيف المعدة بتقليل الطعام والشراب على قدر لا يترتب عليه ضرر ولا كسل عن عبادة".

وفي آداب الطعام: تصغير اللقمة: ولهذا فوائد، ومن أهمها سرعة الشبع وصغر حجم البطن؛ لأن التهام اللقم الكبيرة لابد وأن يؤدي إلى توسع المعدة وزيادة حجمها، بخلاف ما إذا تناول اللقم الصغيرة، فلن يمتلئ فمه، ومن ثم ستنزل هذه اللقم على معدته، ولن تؤثر سلبًا في حجم معدته، وتصغير اللقم من المستحبات، وقد صرح به المالكية والحنابلة.

ومن الآداب المستحبة شرعًا: الترسل في الأكل، فيمضغ اللقمة ويبالغ في تنعيمها قبل بلعها، وصرح بهذا المالكية والحنابلة، وعدم أخذ لقمة جديدة حتى يفرغ من الأولى بمضغها وبلعها، وفائدة هذه الوسيلة للسمن في تقليل وزنه عظيمة، فهو حين يأخذ لقمة ويمضغها ويبالغ في تنعيمها ثم يبلعها، ثم يأخذ لقمة أخرى، وهكذا فإنه بفضل هذا سيسبع بلقيمات قليلة، ويقل وزنه، وقد ندب هذا السلوك المالكية والحنابلة.

عدم أكل الطعام الحار حتى يبرد، وهذا يندب للسمن ولغيره ألا يأكل الطعام الحار، بل ينتظره حتى يبرد؛ لأن أكله حارًا سيجعله يلتهم الطعام كثيرًا، ولا يحس بالشبع بعده، وقد صرح بهذا الأدب الجمهور من الحنفية والشافعية والحنابلة (3).

في صحبة الطبيب!

1 - السمنة ما هي وأسبابها!

تحصل السمنة للإنسان عندما تكون حصيلة الطاقة المكتسبة أكبر من الطاقة المستهلكة، حينذاك يُدخِر فائض الطاقة في أنسجة الجسم المختلفة، وهذا له ارتباط بكمية الغذاء المتناولة ونوعها، وعلاقة ذلك بالفاعليات الفسيولوجية اليومية والجهد المبذول فيها، ومن الضروري جدًا الاهتمام بصحة الأطفال، ومراقبة أوزانهم من البدايات الأولى للعمر، وذلك يعتبر منهجية بعيدة ذات فائدة كبرى لتلافي حالات الإصابة بأمراض القلب، كما تتطلب حالة الارتفاع بمستوى التوعية والتثقيف بالمخاطر الحاصلة من السمنة لأوسع الجماهير(4) .

أما عن أسباب السمنة فهناك سببان رئيسيان وراء سمنتك!! أهم سبب في كونك سمين أنك تتناول كميات كبيرة من الأطعمة ذات السعرات الحرارية أكبر بكثير من احتياجاتك اليومية، ويومًا بعد يوم وشهزًا بعد شهر وسنة بعد سنة يتراكم هذا الطعام الزائد على هيئة دهون، وتصاب أنت أيها المسكين بالسمنة.

• ونوعية الطعام هنا لها دور مهم في إصابتك بالسمنة، فالأطعمة الغنية بالسكريات والنشويات والدهون لديها سعرات حرارية عالية، ولها القابلية للتخزين بسرعة على هيئة دهون داخل جسمك.

• والخمول الكسل قلة الحركة المكوث طويلًا أمام التلفاز ومع السوشيال ميديا هي السبب الثاني في إصابتك بالسمنة، وهذا أيضًا موجود بشكل ملحوظ في المجتمعات ذات المستوى الاجتماعي والاقتصادي المرتفع، حيث يكثر الناس استعمال السيارات والمصاعد الكهربائية في التحركات، ويكثر استعمال الغسالات والمكانس والأدوات الكهربائية داخل المنزل، كل هذا حد من نشاط وحركة الإنسان لتكون النتيجة انتشار السمنة وزيادة الوزن!!!

هذان هما السببان الرئيسيان في أنك سمين!!!

الإفراط في الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية + الخمول، الكسل، قلة الحركة، الجلوس طويلًا أمام الأجهزة والسوشيال ميديا.

• الوراثة كذلك عامل هام، ويرى العلماء أن هناك خللاً ما يحدث في بعض الجينات الوراثية، هذا الخلل هو المسئول عن حدوث السمنة لدى بعض الأشخاص. أثبتت الدراسات أنه إذا كان أحد الوالدين سميناً فإن احتمالات السمنة عند الأبناء قد تصل إلى (٤٠%)، أما إذا كان كلا الوالدين سميناً فإن احتمالات إنجاب أبناء سمان ترتفع إلى (٨٠%).

إن الأبناء يرثون من الآباء والأجداد الاستعداد الوراثي للسمنة، ولكنهم لو حافظوا على تنظيم طعامهم من حيث الكم والكيفية وواظبوا على النشاط والحركة والرياضة فهم في أمان من الإصابة بالسمنة.

الغدد المتهم البريء:

يلصق كثير من الناس تهمة إصابتهم بالسمنة إلى الاضطرابات في الغدد والهرمونات، وهذه التهمة غير صحيحة في أغلب الحالات، لكن هؤلاء الناس يريدون الهروب من الواقع، حيث إن معظم حالات السمنة ناشئة عن أسباب أخرى، أما حالات خلل الغدد واضطرابات الهرمونات وهي حالات نادرة الحدوث، ولا ينبغي اتهامها على طول الخط بأنها السبب وراء السمنة.

بعض الأدوية في قفص الاتهام:

الكورتيزون: يُستعمل هذا العقار بكثرة في الأمراض المناعية والحساسية، والتهاب الجلد والربو والروماتيزم، وهي أمراض مزمنة تحتاج لفترات طويلة من العلاج، ومعروف عن هذا العقار أنه يؤدي إلى تراكم الدهون في منطقة الوجه والرقبة والصدر والبطن (دون الأرداف)، بالإضافة إلى أن هذا العقار يؤدي إلى اختزان الماء والملح داخل الجسم وتحت الجلد، مما يسبب زيادة في الوزن (سمنة كاذبة).

حبوب منع الحمل:

نسبة كبيرة من أقراص منع الحمل تحتوي على هرموني الأستروجين والبروجيستيرون، وهذان الهرمونان لهما دور في زيادة الوزن وظهور السمنة، فهما يزيدان من اختزان الماء داخل الجسم وتحت الجلد، كما أن هرمون البروجيستيرون

يؤدي في العادة إلى زيادة الشهية لتناول الطعام.

الأدوية المضادة للحساسية:

بعض الأدوية المضادة للحساسية مثل (الإيفيل، التافجيل) وُجد أنها تؤدي في بعض الأشخاص إلى تنشيط مركز الأكل في غدة (الهيپوثلامس)، فتزيد من الشهية والقابلية لتناول الطعام مما يؤدي إلى السمنة وزيادة الوزن بعد فترة طويلة من العلاج.... وهذا ما دفع بعض مراكز النحافة إلى استخدام هذه الأدوية كفاتح للشهية ولزيادة الوزن.

الأدوية المهدئة والمضادة للاكتئاب:

بعض الأدوية المستخدمة في علاج الأمراض النفسية؛ مثل: (الفينوثيرين) وبعض الأدوية المهدئة؛ مثل: (التربتازول، الكالميبام) وُجد أنها إذا استخدمت لفترة طويلة تؤدي إلى السمنة، فبعضها ينبه مركز الأكل في المخ ويفتح الشهية، والبعض الآخر يقلل من استهلاك الطاقة وتكسير الدهون لما يسببه من خمول وكسل وقلة الحركة.

هرمون الأنسولين:

من المعروف أن هرمون الأنسولين الذي يستخدم في علاج مرض السكر يعمل على تخزين الجلوكوز في صورة نشا بالكبد والعضلات، وفي صورة دهون في الخلايا الدهنية، ولذا نجد أنه بعد فترة من العلاج به يزداد الوزن، وتزداد كميات الدهون المتراكمة بالجسم.

وهذا ما يجعل بعض الأطباء تستخدم حقن الأنسولين أحياناً في علاج النحافة(5).

2 - السمنة والرجيم (الدايت)

يصنف الطب السمنة على أنها مرض له أعراض، وله أسباب، وله أضرار صحية على الجسم؛ منها:

• ضيق التنفس، وهو أحد أعراض مرض السمنة خاصة عند القيام بأي مجهود عضلي يؤدي إلى الزيادة في ضربات القلب واحتقان الرئتين، مما يعوق من تمددها

أثناء عملية الشهيق، والذي يؤدي بدوره إلى نقص في كمية الأكسجين بالدم.

• يعاني مرضى السمنة من صعوبة في النوم والتنفس خلاله مما يحول دون راحة الجسم.

• تعد آلام المفاصل من أهم أعراض مرض السمنة خصوصاً الركبتين ومفصل القدم والكعب نتيجة للحمل الزائد على هذه المفاصل، مما يؤدي إلى تأكلها.

• يصاب مريض السمنة بالالتهابات الجلدية المتكررة نتيجة للإصابة بالميكروبات والفطريات الجلدية التي تحدث عادة في أماكن ثنايا الجلد وأماكن التعرق.

• السمنة تسبب اضطرابات في الجهاز الهضمي وأمراض الحوصلة المرارية وتشحم الكبد، مما يؤدي إلى عسر الهضم والانتفاخ والإمساك المزمن.

• السمنة تقلل من الخصوبة لدى النساء نتيجة اضطراب الغدد الصماء نتيجة السمنة.

• قد يعاني البدين من جلطات متكررة بأوردة الأرجل، وعادة ما يكون ذلك مصحوباً بتقرحات والتهابات جلدية مزمنة.

• السمنة تعرض الجسم بشكل كبير للإصابة بعدة أمراض؛ منها:

○ الارتفاع في ضغط الدم.

○ الإصابة بالسكري.

○ قصور وظائف الكبد.

○ الإصابة بالنقرس.

○ سوء الهضم.

○ سرطان الأمعاء.

○ سرطان المبيض والثدي.

طريقة العلاج بالدايت (الرجيم):

السمنة هي كثير من الطعام مع قليل من الحركة، لذا فأهم علاج لها هو ترشيد الغذاء وتنظيمه باتباع نظام مبني على كمية الطاقة الداخلية للجسم على شكل غذاء، وكمية المستهلك منها على شكل فعاليات جسمية، فالطاقة الداخلية للجسم يجب أن تنخفض بنسبة كبيرة، وبالأخص كمية الدهون، ولكي يضمن الشخص استمرارية انخفاض الوزن يجب أن يكون خفض الطاقة الداخلية بحدود (١٠٠٠) سعرة باليوم، مع الحفاظ على تناول كميات كافية من البروتين والألياف والأملاح والماء، وكمية موزونه من النشويات لئلا تحدث مضاعفات ثانوية كالإمساك وهبوط الضغط، ولتسير فعاليات الجسم الأخرى بتوازن مع هذا النقص الشديد في الطاقة الداخلية.

ويوضع المصاب بالسمنة تحت رعاية وإشراف طبي تام من أجل إنقاص الوزن من خلال تقليل السعرات الحرارية المأخوذة باستعمال طعام غني بالبروتينات، وفيه تحديد الكربوهيدرات.

وإن خفض الوزن نصف كيلو جرام بالأسبوع الواحد يحتاج إلى تقليل السعرات إلى (٥٠٠) وحده باليوم من المجموع الكلي.

إن العلاجات المطروحة لمشكلة السمنة - قديمها وحديثها - تستهدف أساسًا تقليص الطاقة المخزونة في مستودعات الشحوم في الجسم على شكل كتلة شحمية، فكل كيلو جرام واحد من الوزن الزائد في السمنة يعادل ما يقارب (٧٠٠٠) سعرة من الطاقة المخزونة، وهذا يعني أن استهلاكًا في الطاقة مقداره (١٠٠٠) سعرة يوميًا ضروري للحصول على فقدان الوزن يعادل كيلو جرامًا واحدًا أسبوعيًا، مع معدل فقدان الشحوم يعادل ثلاثة أضعاف معدل فقدان في الكتلة غير الشحمية.

ومن وسائل العلاج:

التقييد بتناول الطعام، ويشمل ذلك ما يُسمّى بأنظمة الحمية الواطئة السعرات التي تسعى إلى تقليص تناول السعرات الحرارية إلى حدود لا تتعدى (٨٠٠- ١٠٠٠) سعرة يوميًا مع مراعاة أن الحاجة اليومية للطعام تختلف في كم سعراته باختلاف العمر، المهنة والنشاط اليومي.

طبيعة العمل	الحاجة اليومية بالسعرات الحرارية
عمل مكثي روتيني	2500 - 2000
عمل خفيف	3000 - 2500
عمل ثقيل	4000

وهذا يعني أن تناول (١٠٠٠) سعرة يوميًا من شأنه أن يؤدي في حالة الموظفة التي تمارس عملاً مكثبًا محدودًا إلى استهلاك (١٠٠٠ - ١٥٠٠) سعرة يوميًا، وهو ما يعني نقصًا في الوزن يتراوح ما بين (١ - ١.٥) كجم أسبوعيًا.

مع التنبيه:

من البديهي القول إن معدل فقدان الوزن في السمنة يتسارع مع اتباع أنظمة حمية أكثر صرامة لا تزود الجسم بأكثر من: (٣٣٠) سعرة / يوم، إلا أن نسبة فقدان الكلية في الكتلة غير الشحمية وتشمل العضلات تتسارع هي الأخرى، مما قد يؤدي إلى عواقب غير حميدة بالنسبة للصحة العامة.

إن نظم الحمية المختلفة لا تقتصر على تقييد تناول أشكال محدودة من الأطعمة، بل تشمل كل ما يدخل الجسم بما في ذلك الماء والسوائل وخاصة المحلاة بالسكر مثل العصيرات، فضلًا عن تقييد كمية الملح في الطعام، ومما قد لا يخلو من فائدة عند اتباع أية حمية لإنقاص الوزن مراعاة اختيار المريض بنفسه وبمساعدة متخصص بالتغذية الحمية المناسبة له والمقبولة أيضًا، ثم وضع هدف أساسي وواق في السعي لإنقاص الوزن دون توقع نتائج سريعة قد تمده بها بعض مجالات الرشاقة، مع الاحتفاظ بدفتر يوميات لتسجيل كل ما يستهلك أو يتناول من طعام، قياس وزن الجسم أسبوعيًا، وتوزيع المرضى على مجاميع تؤمن الدعم المتبادل لأفرادها، سواء نفسيًا أو في تطبيق برامج الحمية.

كل ما سبق مع التمارين الرياضية وتنشيط الحركة، حيث تؤدي الحركة والرياضة إلى خفض وزن الجسم، مع الانتظام والمداومة دون إرهاق لمدة أشهر عديدة، والمعروف أن الأشخاص المزاولين للرياضة البدنية أو من تقتضي أعمالهم ووظائفهم الحركة الجسمية المستمرة هم أقل عرضة للسمنة من غيرهم.

وإن قدر لشخص يزن (٧٢) كجم أن يمشي لغاية (٥) كم بالساعة، فيستهلك (٥)

سعات بالدقيقة من مخزون الطاقة في جسمه؛ أي: يستهلك (٣٠٠) سعة بالساعة، وهي التي تعادل (٣٠) جم وزناً من دهون الجسم، والمواظبة على ذلك سيفقد الجسم ما يعادل (١٠) كجم بالسنة.

ومن أشكال الرياضة الفعالة السير ساعة يوميًا، الهرولة، السباحة، العمل في الحديقة، والعامل الأهم لا يتعلق بأنواعها فقط، بل بتواصلها وانتظامها، فالتمارين اليومية المعتدلة أفضل من النشاط المتحمس الذي يقتصر على نهاية الأسبوع، وتناسيها مع حجم السعات الداخلية للجسم، كما أن رياضة المشي خير أسلوب لتحقيق ذلك خاصة للمشي غير البطيء (6).

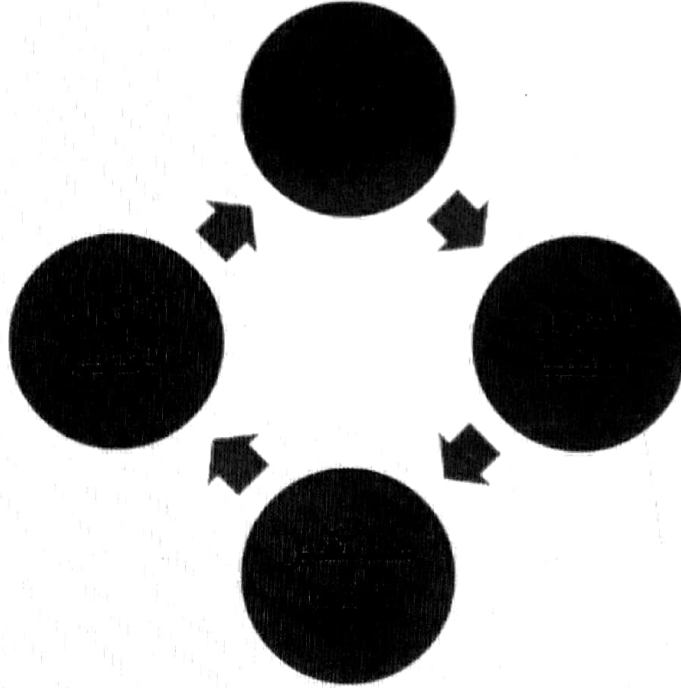
سؤال وجواب عن السمنة

لماذا شعور البدين بالذنب؟

إن الطريقة التي ينظر بها المجتمع الحديث للبدين هي التي تجعل البدانة معيبة للوضع الاجتماعي.

يعرف الشعور بالذنب بأنه عملية استبعاد تمس شخصًا يعتبره المجتمع (غير طبيعي) لكن يجب أن نعلم أن شعور البدين بالذنب لأنه يذنب بعدم تنظيمه لما يدخل جسمه من غذاء في حق نفسه، وأنه بهذا يوردها موارد الهلاك!

لكن هناك حلقة معيبة - بالفعل - للبدانة، فتعتبر البدانة عاملاً تمايزًا اجتماعيًا سلبيًا، ونضالاً ضد الشعور بالذنب ضمن منطوق سياسي للنضال ضد التمييز.



إن هناك شعورًا بالنقص وعدم تقدير الذات أو الثقة بالنفس ينتاب البدين المسكين، إذ يرى نفسه أقل أصدقائه شعبية، ويرى نفسه محبًا للعزلة في مجتمع منفتح يدعو للانفتاح والنشاط والحيوية، بل كثيرًا ما ينطوي على نفسه فلا يجالس إلا الطعام الشهي، وهو بهذا يدور في دائرة مفرغة، فلا هو ينقص وزنه، ولا هو يستريح من عقدة الذنب، ولا هو محبوب وسط أقرانه.... إنه - أي: هذا

النموذج - يحتاج فعلاً للمساعدة الجدية من شخص يحبه وطبيب يعالجه!

ما علاقة السمنة والتدخين؟

تدخين السجائر لفقدان الوزن هو طريقة لفقدان الوزن، حيث يستهلك التبغ - غالبًا على شكل سجائر - لتقليل شهية المدخن (هذه عقلية السمين المدخن فقط)!!

إن الروابط بين تدخين السجائر والسيطرة على الوزن عميقة، في حين أنه من غير الواضح عدد الأشخاص الذين يبدوون ويستمررون في التدخين بسبب مخاوف الوزن كثيرًا ما يتردد هذا السؤال: (هل التدخين يساهم في زيادة الوزن أم نقصانه؟)

وقد يشاع أن الإقلاع عن التدخين يمكن أن يكون سببًا في زيادة الدهون عندما تقوم بالتدخين، أو حتى تستنشق دخان السجائر يدخل النيكوتين الجسم، ويمتلك النيكوتين تأثيرًا على قمع شهيتك، وبالتالي: تناول كميات أقل من الطعام، وعند التفكير في ممارسة التمارين الرياضية أيضًا يساعدك على فقدان الوزن الزائد، فالتدخين عامل محفز للحفاظ على وزنك بالاستمرار، وفكرة جيدة لفقدان الوزن الزائد في البداية حتى يصبح من السهل السيطرة على وزنك، (هذه قناعة خاصة بالمدخن السمين)!!

والسبب الزائد وراء قمع الشهية عند التدخين هو أنه يحدث انقباضات للأوعية الدموية، وبالتالي عدم السماع بتدفق كميات كافية من الدم إلى المعدة مما يتسبب في وقف عملها، وهذا هو السبب وراء أن التدخين يزيد من عدد الإصابة بالنوبات القلبية، يضيق التدخين الأوعية الدموية، مما يزيد من خطر الإصابة بانسداد الشرايين، وعند محاولة اللجوء إلى التدخين لإنقاص الوزن فهو يساعد في فقدان المزيد من الوزن الزائد، ويصبح الجسم نحيفًا....

وعند الإقلاع عن التدخين أنت بحاجة إلى إعادة التوازن؛ هذه الفكرة عن التدخين على أنه محفز للبدين كي يفقد وزنه، فكرة أثبتها العلماء لكن من جهة أخرى التدخين ضار جدًا بالصحة فلا يصح أن نقول للبدين: دخن فإن التدخين يساعدك على الوصول للوزن المثالي ولكن الصواب أن يستعين البدين بالله،

ويقوي إرادته ويشحذ همته، ويطلع على سلبيات البدانة وكف الأمراض التي تنتج عنها ... والله موفق.

ما هو الغذاء المتوازن؟

يسعى كل منا لتحقيق الغذاء المتوازن في طعامه حتى لا يتعرض للنحافة والضعف، ولا للبدانة والضعف كذلك، فما هو الغذاء المتوازن؟ السر كله في الغذاء المتوازن!!!

ويكون غذاؤنا متوازنًا إذا حقق الشروط التالية:

• أن يحتوي ما نتناوله من غذاء يومي على حوالي (٥٥%) سكريات، (٢,٢) من السكريات المركبة، (١٥%) بروتينات، (نصفها بروتينات نباتية)، (٣٠%) دهون (نصفها دهون نباتية).

• أن يكون معدل ما نتناوله يوميًا من السوائل حوالي (لتر ونصف) معظمها من الماء.

• أن يكون هنالك تنوعًا في الأطعمة (أي: أن تأتي العناصر الغذائية من مواد غذائية متعددة).

• أن تتوزع هذه الأغذية على ثلاث وجبات رئيسية هي الفطور والغداء والعشاء.
Telegram:@mbooks90

تعتبر وجبة الإفطار كسر لحالة الصيام المستمرة لحوالي عشر ساعات، يصرف خلالها الجسم (٥٠٠) سعر حراري بسبب الاستقبال الأساسي الذي تستخدمه الأعضاء المختلفة من الجسم، مثل القلب والكلية والرئة، حيث يقوم الشخص بإعادة ملء مخازن الطاقة خاصة بالغلوكوجين.

إن السلوك الغذائي السليم هو روافد البناء الصحي المحكم، والغذاء الصحي طريق آمن للصحة السليمة، كما أن السلوك الغذائي غير الصحي ذو أثر كبير على الصحة حاضرًا ومستقبلاً.

كما تعد التغذية والسلوك الغذائي السليم من أهم المؤشرات الصحية التي تعكس وعي المجتمع وإدراكه، وهي تلعب دورًا كبيرًا في الصحة العامة للأفراد والمجتمعات، وتحدد الرؤية المستقبلية للتخطيط الصحي والتوعوي.

بين الاضطراب الهرموني والسمنة:

يلصق كثير من الناس تهمة إصابتهم بالسمنة إلى الاضطرابات في الغدد والهرمونات، وهذه التهمة غير صحيحة في أغلب الحالات، لكن هؤلاء الناس يريدون الهروب من الواقع حيث إن معظم حالات السمنة ناشئة عن كثرة تناول الأطعمة ذات السرعات العالية، وإلى الكسل وقلة الحركة.

إن خلل الغدد واضطرابات الهرمونات لا يزيد دورها في إحداث السمنة على 5%) من مجموع الأشخاص المصابين بالسمنة، وأهم الاضطرابات الهرمونية المسببة للسمنة هي:

• زيادة إفراز هرمون الكورتيزون في الجسم من (الغدة الكظرية) "غدة فوق الكلى" مما يسبب مرضًا يسمى (كوشينج)، ويتصف هذا المرض بتراكم الدهون في منطقة الوجه والرقبة والجذع دون الأطراف.

• نقص إفراز هرمون (الغدة الدرقية) "غدة أعلى الرئة" مما يؤدي إلى تراكم مواد مخاطية سكرية، واختزان الماء تحت الجلد، والتقليل من استهلاك الدهون.

• نقص إفراز هرمونات (الغدة النخامية) "غدة بقاع المخ" وهي غدة مسيطرة على معظم الغدد الصماء الأخرى.

• وأحيانًا قد تصاب غده (الهيپوثلامس) بالمخ بأمراض عضوية أو اضطرابات نفسية تؤدي إلى حدوث خلل في مركز الأكل، أو مركز الشبع الموجود بهذه الغدة، فتكون النتيجة زيادة الشهية لتناول الطعام في الغالب وحدوث السمنة.

ولكن هل يمكن أن نكسب وزنًا دون الزيادة في تناول الأطعمة؟

قد يحدث أحيانًا أن يزداد الوزن دون الزيادة في تناول الأطعمة، وهنا يجب البحث عن سبب ثانوي وهذا يشتمل على:

- التأهب الوراثي.

- الشدة النفسية والاكتئاب.

- العيش في حالة من السكينة (قله الحركة).

- تقدم العمر.

- تناول بعض الأدوية.

- بعض الاضطرابات الهرمونية.

ولكن يجب الانتباه إلى أنه في غالبية الحالات فإن الوارد الغذائي يكون زائدا عن الحاجة عند الدخول في مرحلة البدانة.

وفي بعض الأحيان يمكن أن يتناول شخص ما كمية قليلة من الطعام، ولكنها تحتوي على كمية كبيرة من السعرات الحرارية، ثم ينسى الشخص ما تناوله بين الوجبات خاصة المكسرات!

لا ينتبه إلى محتويات الأغذية من السعرات الحرارية (كإضافة زيت الزيتون إلى السلطة أو التبولة، والإكثار من استعمال السمنة والزبدة والزيت لتحضير الأطعمة، والاعتماد على لحم الخروف الغني بالدهون).

تقسيم خاطئ لكل ما تناوله: (فليس كل الساندويتشات نفس الحجم، ولا تملك نفس السعرات الحرارية).

لا يحسب الشخص السعرات الحرارية المتواجدة في المشروبات، ولا يحسب ما يتم تناوله أثناء دعوات الطعام والسهرات والاستقبالات....

يعتبر الناس في بلدتنا أن تناول الخبز شيئا مكتملا للوجبة الغذائية، علما بأنه من أهم مصادر الطاقة للجسم، إذ ما يحتويه رغيف خبز وزنه (٢٠٠) جرام من السعرات الحرارية يتراوح بين (٣٢٠-٤٠٠) جرام.

هل هناك أجسام قابلة لزيادة الوزن وأجسام مقاومة لهذه الزيادة؟

يملك الجسم آلية دفاعية ضد المجاعة تدعي بالاستقطاب، حيث يقوم الجسم باستخدامها عند التعرض للمجاعة، بأن يعيش على وارد ضعيف من السعرات الحرارية، وبسبب الوفرة الحالية للطعام وخاصة ذلك المليء بالدهون فإن هذه الآلية تلعب دورا سلبيا في تكديس النسيج الدهني في الجسم عند بعض الأشخاص مع وارد غذائي طبيعي....

إن إعطاء (١٠٠٠) سعرة حرارية إضافية بشكل يومي لعدد من الأشخاص خلال ثلاثة أشهر يؤدي إلى زيادة وزن البعض (١٢) كجم، والبعض الآخر (٢) كجم فقط ويعتقد أن هذا الاختلاف في قابلية الجسم لكسب الوزن ذو أساس وراثي.

ما هي مظاهر المعاناة اليومية للبدين؟

يعاني البدن عدداً من المشاكل والمصاعب اليومية تتدخل في نسق ونوعية حياته وتتجلى هذه المظاهر على صعيد بين:

(١) المعاناة الجسدية: المتمثلة في ضيق النفس واللهاث لأقل جهد، والآلام المتنوعة وصعوبة الحركة والتنقل، والإحساس بثقل الطرفين السفليين، والتعرق وصعوبة لبس وخلع الثياب وممارسة الجنس.

(٢) المعاناة النفسية: تتجلى في المشاعر التي يحملها البدن نتيجة إحساسه بنظرة الناس السلبية إليه والتميز ضده، والتي تولد عنده الشعور بأنه غير طبيعي مع اتهام للذات.

لماذا تكون المرأة أكثر قابلية لزيادة الوزن؟

يحتاج الرجل كمية كبيرة من السعرات الحرارية للمحافظة على وزنه مقارنة مع المرأة، وهذا عائد إلى زيادة حجم الكتلة العضلية لديه، والتي تحتاج إلى كمية أكبر من الطاقة للمحافظة عليها.

كما أن معدل الاستقطاب الأساسي يتدنى بشكل كبير عند المرأة بعد سن اليأس، وهذا يفسر حدوث البدانة عند النساء بعد هذا السن.

تعتبر البدانة بعد الحمل شائعة الحدوث، حيث تكتسب المرأة من (١ - ٢، ٣) كجم بعد الحمل.

تعتبر الأعمال الشاقة من اختصاص الرجل.

طبيعة الحياة العصرية التي تعتمد على الأجهزة الآلية المنزلية؛ مثل: الغسالة والمكنسة الكهربائية.

نسبة النساء الممارسات للرياضة متدنية جداً في عالمنا العربي، وتصل إلى حد

ويزداد الوزن مع تقدم العمر، والسبب هو تناقص معدل الاستقلاب الأساسي مع تقدم العمر، حيث نلاحظ ميل الأشخاص في الأربعينات والخمسينات من أعمارهم إلى البدانة مع أنهم يتناولون نفس الوجبات الطعامية، ويقومون بنفس النشاط المعتاد في العشرينات... إن حاجة الشخص من السعرات الحرارية للحفاظ على الوزن تتناقص مع تقدم العمر، والاستمرار في تناول نفس الكمية من الطعام سيرافقه زيادة في الوزن عند التقدم في العمر.

هل هناك علاقة بين الظروف الاقتصادية والاجتماعية والبدانة؟

لوحظ في البلدان الغربية أن نسبة البدانة أعلى عند الفقراء منه عند الأغنياء، وهذا يعود للاختلاف في السلوك الغذائي، إذ أن الأغذية الرخيصة تكون غنية بالسكريات والدهون فيها لا تكون الأغذية غالية الثمن كاللحوم والأسماك والخضار الطازج غنية بالسعرات الحرارية، بالإضافة إلى الاختلاف في درجة العناية الصحية بين الفقراء والأغنياء.

تعتبر البدانة أحد أهم العواقب الناجمة عن التغير السريع في طريقة العيش، إذ تعتبر الطبيعة الساكنة للحياة العصرية المتمثلة باستخدام السيارات ووسائل النقل العام بدل المشي، وقضاء الساعات الطويلة أمام التلفاز وألعاب الكمبيوتر والسوشيال ميديا واستخدام المصعد، وانتشار محلات الوجبات السريعة ومحلات العصائر والمشروبات الغازية، تعتبر كلها من العوامل الأساسية حاليًا في الانتشار الوبائي للبدانة.

لماذا يترافق ترك ممارسة الرياضة مع زيادة في الوزن؟

يحتاج الرياضي إلى كميات إضافية من الطاقة قد تتعدى الألف سعرة حرارية في اليوم الواحد للتعويض عن الطاقة المستهلكة في التمارين الرياضية، ولهذا يتعود الرياضي على تناول كميات أكبر من الأطعمة خاصة الغنية بالطاقة، وبعد الاعتزال أو التوقف عن ممارسة الرياضة تنتفي حاجة الجسم للوارد الغذائي السابق، ولكن قد لا يترافق ذلك مع إنقاص الوارد الغذائي الذي تعود على تناوله، وهذا ما يشكل عنده وفرة في الطاقة يحولها الجسم إلى نسيج دهني.

كيف تدخل الأدوية في علاج البدانة؟

لأن السمنة مرض معقد، فسيكون علاجها معقد بعض الشيء، وكما تقول الدكتورة / نادية الفخراني: يجب أن يتخير الطبيب المعالج للسمنة الدواء المناسب للمريض بما يناسب السبب الأساسي في حدوث السمنة لكل بدين على حده، فهناك من يعاني من ضعف الحرق، وهناك من يشكون من قوه الشهية للطعام، وغير ذلك.

لابد أن يكون الدواء المناسب للشخص المناسب، وليست أدوية من (تحت السلم).

وقد يؤدي نقص فيتامين (د) إلى ثبات الوزن؛ لأنه مخزن في الدهون، فتمنع السمنة من استفادة الشخص منه، ونقص الكالسيوم يؤثر في الوزن كذلك، ونقص فيتامين (ب) بأنواعه يجعل هناك ثبات وزن.

والأشخاص الذين عندهم (مقاومة الأنسولين) يحدث عندهم ثبات وزن كذلك، وبعض الأدوية النفسية تحدث ثبات وزن كذلك.

(ومقاومة الأنسولين) هي أن المخ يعطي إشارة للبنكرياس ليخرج أنسولين حين يتناول الشخص كمية ما من الحلويات ليدخل السكر الخلية، ولكن مع كثرة الحلويات يخرج الأنسولين بكمية كبيرة جدًا، وتدخل كمية كبيرة جدًا الخلايا، ومع قلة الحركة تكتفي الخلايا بقدر معين من الأنسولين لا يعادل قدر الحلوى والجلوكوز، فلا تفتح المستقبلات الخاصة بالخلايا للجلوكوز، وتقاوم خلايا الجسم الأنسولين ولا يحترق السكر، فيبقى الأنسولين والسكر في الدم خارج الخلايا، فيحترق السكر في البطن، وهنا يضعف البنكرياس، ويحدث مرض السكر، أو مشاكل في القلب ودهون على الكبد ومشاكل في الكلى، وتضعف العينان، وربما تصلبت شرايين القلب بسبب الدهون الثلاثية.

وليس هناك علاج واحد ينفع كل الحالات - كما سبق - وأحد وأهم علاج هو التنظيم الغذائي (الحمية).

ومعظم الأدوية التي تباع تحت السلم تسبب مشاكل صحية كبيرة وكثيرة، حيث تؤثر على صحة القلب والمخ والأعصاب، وأحياناً تسبب الوفاة على المدى البعيد.

وأهم شيء ممارسة الرياضة المناسبة مع الدايت المناسب.

متى نصل لمرحلة جراحات السمنة؟

حين تضعف الإرادة، أو تفشل عملية الدايت بسبب الزيادة على ١٥٠ كجم تتم العملية الجراحية لإزالة كل الكم من الكيلوجرامات والتي تكون فوق جسد المريض كجبل شامخ....

وبعد العملية (تغيير المسار، تكميم المعدة، تدييس المعدة) يأتي النظام الغذائي كفعل أساسي، حتى لا ترجع السمنة من جديد.

والهدف من عملية تدييس المعدة هو علاج السمنة المفرطة المرضية التي قد تصيب البعض لأسباب مختلفة.

وهي عملية يتم إجراؤها عن طريق الشق الجراحي (ليس عن طريق المنظار) وتعتمد على عمل جيب صغير من المعدة عن طريق تدييس المعدة بدون قصها، مع وضع شبكة أو حلقة حول مخرج المعدة لكي تمنع خروج الأكل بسهولة من المعدة.

تم اختراع العملية بواسطة د / إدوارد ناسون عام ١٩٨٢م، وتم إجراء العديد من العمليات حتى عام ١٩٩١م، حيث بدأت في التراجع إلى أن انتهت من العالم نهائيًا في ٢٠٠٥م.

وخلال هذه الفترة تم محاولة إجراء هذه العملية عن طريق المنظار، وتسميتها بعملية الفراشة دون جدوى.

يحدث الفشل إما نتيجة سلوك المريض الذي يتجه إلى أكل الحلويات والسكريات ويصبح مدمنًا لها، حيث ليس لديه القدرة على أكل الطعام المعتاد.

وقد يحدث الفشل لحدوث مضاعفات نتيجة وجود شبكة البرولين، حيث يحدث ضيق أو تآكل من وجود الشبكة.

يتم تحويل الحالة إلى: عملية تكميم المعدة أو عملية تحويل المسار، أو كلاسيكي حسب مكان وجود الشبكة.

ولابد من إجراء أية عملية أن تكون المعدة خالية من الأمراض؛ كالالتهابات

والقرح وغيرهما....

مع العلم أن هذه العملية (التدبيس) يقص جزءا من المعدة، وهذا ضرر بالغ، حيث يمنع هذا القص من امتصاص الكالسيوم والفيتامينات والزنك وغيرها.

ما هي علاقة السمنة بالكبد؟

تؤكد الدكتورة/ نادية الفخراي (المدرس بكلية الطب) أن هناك شخصا من بين كل ثمانية في بريطانيا معرض للإصابة بأمراض الكبد الخطيرة بسبب البدانة، حيث حذر كشف طبي جديد في بريطانيا من أن زيادة الوزن قد تسبب أمراض الكبد الخطيرة المؤدية للوفاة!

كما حذرنا الدكتور/ إمام واكد (أستاذ الكبد بالمعهد القومي للكبد، وعضو لجنة الفيروسات الكبدية) من زيادة الوزن؛ لأنها تسبب أمراض الكبد، كما توقع الدكتور واكد زيادة مرضى الكبد الدهني في الفترة المقبلة في مصر، وذلك نتيجة لزيادة الوزن، مشيرًا إلى أن المصريين أوزانهم تزيد بصورة سريعة في مصر، معتبرا أن مصر من أسرع الدول في المنطقة في زيادة الوزن، وأكد أن تليف الكبد يزيد حاليًا، وهو ناتج عن الدهون الناتجة عن السمنة!!

إن وجود كمية معينة من الدهون في الكبد هو أمر طبيعي، ولكن عندما يشكل الدهن أكثر من (5%-10%) من وزن الكبد فهذا قد يعني وجود مرض في الكبد ناجم عن شرب الكحول، أو عن مرض كبدي ليس ناجمًا عن شرب الكحوليات وللعلم فإن بعض الحالات من الكبد الدهني قد تصاب بمضاعفات خطيرة.

وإذا زادت نسبة الدهون المتراكمة في خلايا الكبد أكثر من 10% من وزن الكبد يسمى الكبد حينئذ بالكبد الدهني، وعادة ما يصيب هذا الأشخاص ذوي الوزن الزائد أو السمنة أو السكري وارتفاع الدهون الثلاثية والكوليسترول.

وفي كلمات موجزة تشير الدكتورة / نادية الفخراي إلى أن الكبد والجهاز الليمفاوي مسؤولان عن صحة الجسم، فلو حدث فيهما خلل ستجد الخلل في كل شيء في الجسم.

والجهاز الليمفاوي عبارة عن غدد وأوعية وأعضاء كالطحال، والجهاز الليمفاوي

لا يعمل جيدًا دون الماء، وهو يرفع المناعة ويهاجم أي ميكروب أو مرض بشراسة إذا كان قويًا.

أما الكبد فهو مسئول عن تصنيع الهرمونات والفيتامينات، وللخلاص من نواتج التكسير بعد عملية التمثيل الغذائي وبعدها تخرج خارج الجسم.... ويجري في الكبد كذلك بناء الدهون والعضلات والفيتامينات التي تمر بالكبد الذي يرهق جدًا ويكسل بوجود الدهون المتراكمة عليه.

أما إذا كانت التغذية منتظمة فسيعمل الكبد بكفاءة ونشاط.

ما علاقة السمنة بالجهاز التنفسي؟

تقول "سوزان ج.كوبلي" أخصائية الأشعة الصدرية في لندن في تصريحات هامة:

لقد أصبحت السمنة وباء عالميًا وفقًا لمنظمة الصحة العالمية، وهناك العديد من المضاعفات المعروفة الناجمة عن هذا الوباء مثل أمراض القلب والأوعية الدموية والسكري والسرطان....

إن السمنة تؤثر سلبيًا على الجهاز التنفسي، إذ تؤدي إلى ضعف في نشاط هذا الجهاز، وإلى قصور في وظائف الرئة.... وتعد صعوبة التنفس شكوى شائعة لدى الأفراد الذين يعانون من السمنة المفرطة، وهناك تحسينات في شكل الرئتين والممرات الهوائية قد تكون ناجمة عن انخفاض التهاب الشعب الهوائية عند فقدان الوزن لدى الأشخاص البدناء، وتتوافق هذه النتائج مع تحسن وظائف الرئة وأعراض المرض عند هؤلاء، كما أظهرت الدراسات أن السمنة تزيد من خطر الإصابة بالربو القاتل الذي يكون مقاومًا للعلاج... فالسمنة تغير الطريقة التي تعمل بها عضلات مجرى الهواء مما يعرض الجهاز التنفسي لخطر أكبر.

كما أن نسبة الإصابة بداء السكري تزداد مع زيادة الوزن، والأشخاص الذين تجاوزت كتلة الجسم لديهم ٣٥% معرضون أربعين مره بداء السكري من الأصحاء، خاصة إذا كانت السمنة في منطقة الخصر.

كما أن هناك تلازم كبير بين البدانة والإصابة بارتفاع ضغط الدم الشرياني، بنسبة

ثلاثة أضعاف عن نسبته بين ذوي ضغط الدم العاديين، وتخفيض الوزن مع التقليل من تناول ملح الطعام عند مرتفعي ضغط الدم حسن حالة ضغطهم في حدود تصل إلى (٥٠٪).

لذلك يعد فقدان الوزن هدفًا مهمًا لتحسين وظائف الرئة، والقضاء على مشكلات التنفس عند من يعانون من مرض السمنة.

كما أن السمنة في رأي الدكتورة/ نادية الفخراني حمل زائد على مريض الربو أو حساسية الصدر، حيث يصعب التنفس أثناء اليقظة، ويزداد صعوبة مع النوم، وينتج عن تلك الصعوبة الشخير....

ما هو الرابط بين مرض السكر والسمنة؟

هما مرتبطان ببعضهما أشد الارتباط، كما أن علاجهما واحد المهم أن يعرف الطبيب أي نوع من العلاج يأخذ حبوبًا أم أنسولين، فيتحكم في الكربوهيدرات ويهيئ له نظامًا غذائيًا يتوافق معه ولا بد له منه.

وأهم سبل الوقاية من السكر كثرة الحركة وشرب الماء كثيرًا، وحتى يفرز الجسم هرمونات بطريقة جيدة لابد من شرب الماء بكثره، ولا بد من نظام غذائي متكامل.

ما خطورة مرض السمنة على الأطفال؟

السمنة تؤثر بشكل خاص عند البلوغ خاصة إذا كانت البنت عندها تكيسات على المبايض ومقاومة الأنسولين، فيجب منع الحلويات والبطاطس المقرمشة وأشباهها، وكل ما فيه ألوان صناعية ومواد حافظة، ثم لابد من الذهاب لطبيب متخصص ليعمل لها نظامًا غذائيًا متكاملًا.

إن تعرض الطفل للسمنة يجعله أكثر عرضة للأمراض المختلفة، وهذا يرجع إلى العديد من الأسباب، ومن المهم الاتجاه إلى العلاج وطرق الوقاية منها.

تتعدد أسباب السمنة عند الأطفال، والتي قد ترجع إلى ضعف التوعية لدى الوالدين بكيفية الاهتمام بصحة الأطفال، والابتعاد عن كل ما يؤدي إلى السمنة.

من أهم أسباب السمنة عند الأطفال:

- عدم تناول الطعام الصحي.

- تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية. والتي توجد في الحلويات والعصائر ورقائق البطاطس.

- قد يرجع السبب إلى العوامل الوراثية أو الاضطرابات في الهرمونات.

- عدم الانتظام في ممارسة الرياضة مما يتسبب في السمنة.

- تناول الأطعمة المجمدة التي تحتوي على الدهون والأملاح.

- المكوث أمام التلفاز والحاسوب والهواتف الذكية لفترات طويلة مما يقلل من حركة الطفل ويعرضه للسمنة.

- عدم الانتظام في مواعيد النوم وسهر الأطفال لوقت متأخر أثناء الليل.

- تناول الوجبات السريعة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة، والتي تعد خطرًا حقيقيًا على صحة الأطفال.

وأهم علاج للسمنة عند الأطفال:

١- التغذية السليمة من أهم أنواع العلاج للسمنة عند الأطفال، فمن الضروري استبدال الحلويات بالخضروات والفواكه، والابتعاد عن تناول الوجبات السريعة نهائيًا، والتقليل من الأطعمة التي تحتوي على السكريات والسعرات الحرارية العالية.

٢- ممارسة الرياضة: تعد ممارسة الرياضة من أهم العلاجات الطبيعية التي تساعد على الحصول على الوزن المثالي للطفل، وحرق المزيد من السعرات الحرارية، كما أن الرياضة تجعل الأطفال أكثر نشاطًا.

٣- اللجوء إلى الطبيب أو أخصائي التغذية ليصف نظامًا غذائيًا خاصًا بالأطفال للرجيم، وهذا حتى لا يتعرض الطفل للسمنة المفرطة.

مع السمنة والغدة الدرقية:

حسنت دراسة مصرية حديثة العلاقة بين السمنة وبعض أمراض المناعة الذاتية

مثل أمراض الغدة الدرقية.

ولكن السؤال الذي فرض نفسه:

هل تتسبب السمنة في الإصابة بهذه الأمراض أم أن الإصابة بها يؤدي إلى حدوث السمنة؟

تقول الباحثة / هند عباس (بقسم التغذية وعلوم الأطعمة بالمركز القومي للبحوث بمصر) في حديث لها: إن دراستها حسمت الجدل بشكل كبير، وخلال الدراسة التي أجريت على البدينات تم قياس معدل الغدة الدرقية ثم تم تقسيمهن لمجموعتين:

مجموعة خضعت لحمية غذائية لمدة شهرين - تضمنت نظامًا غذائيًا متوازنًا (٦٠% كربوهيدرات - ٢٠% بروتين - ٢٠% دهون) وعدد سعرات حرارية قليل (١٠٠٠ - ١٢٠٠ / اليوم)، وأظهرت النتائج فاعلية الحمية في الانخفاض بمؤشرات الغدة الدرقية لدى السيدات اللاتي خضعن للحمية الغذائية مقارنة باللاتي لم يخضعن!! وظهر أن السمنة هي التي تؤثر على الغدة الدرقية!

ما تأثير السمنة على الجلد؟

تساهم السمنة بجعل لون الجلد داكنًا خاصة في مناطق معينة بالرقبة والإبطيين والمفاصل الكبرى كالكواع والركبتين.

- بطء التئام الجروح الجلدية نتيجة إصابة البدناء بأمراض مزمنة؛ كالسكر.
- ظهور الشعر الزائد في أماكن غير محبب تواجدده فيها للمرأة؛ كالذقن والظهر.
- تساهم السمنة في الإصابة بأمراض جلدية معدية، والتي تتسبب فيها البكتيريا والفطريات؛ مثل التينيا بأنواعها المختلفة.
- لوحظ مؤخرًا ارتفاع نسبة الإصابة بمرض الصدفية، خاصة الأشخاص المصابين بالبدانة.

لذلك ينصح الأطباء باتباع نظام غذائي يتضمن الخضروات والفواكه والبروتينات مع تجنب الوجبات السريعة غير الصحية، بالإضافة إلى الإقلال من تناول الكافيين

لتأثيره الضار على البشرة وإنقاء الجلد، وكذلك لتجنب الإصابة بالسمنة.

علاقة قلة النوم بالسمنة:

يقول الدكتور / خالد يوسف (أخصائي السمنة والنحافة):

إن اضطرابات النوم ونقص معدله عن الطبيعي يؤثر بصورة مباشرة على زيادة الوزن وتراكم الدهون بجسم الإنسان، وذلك يرجع للعديد من النتائج المترتبة على عدم حصول الجسم على كفايته من النوم، وأهمها اضطراب الهرمونات.

قلة ساعات النوم تعمل على اضطراب هرمون الأنسولين وهو ما يساعد على زيادة نسبة تخزين نسبة الجلوكوز وتحويله إلى دهون متراكمة بالجسم يصعب التخلص منه.

كما تؤدي قلة ساعات النوم إلى زيادة إفراز هرمون الجوع في الجسم، وفي المقابل تقلل من نسبة هرمون الشبع، وهو ما يعني التهام المزيد من الطعام وزيادة الوزن.

ويتعرض هرمون "الكورتيزون" أيضًا للاضطراب نتيجة لقلة عدد ساعات النوم، وهو من أهم الهرمونات التي يسهم اضطرابها في تكوين الدهون بمناطق معينة بالجسم وخاصة الخصر والبطن.

علاقة السمنة بصحة الإنسان العامة:

بحسب شبكة "سيبوتنك" الروسية وجد الباحثون الذين أجروا دراسة على (١٦٠) مشاركًا يعانون من زيادة متوسطة كتلة الجسم أن أكثر من (٢٣) منهم يعاني من التهاب اللثة، وأثبتت الدراسة أن من يعانون من السمنة المفرطة منهم معرضون للإصابة بالالتهابات اللثة أكثر من غيرهم بستة أضعاف.

ومن أبرز التهاب اللثة أعراض الالتهاب ونزيف اللثة عند فرك الأسنان بالفرشاة، واحمرار اللثة وانتفاضها وحساسيتها الزائدة وانبعاث رائحة كريهة أو طعم كريه، وظهور فجوات أو حبوب عميقة بين اللثة.

وأظهرت بعض صحف الولايات المتحدة أن نسبة كبيرة من السكان ممن تزيد أعمارهم عن ثلاثين عامًا يتأثرون بأمراض اللثة التي تمثل أحد أنماط العدوى

الالتهابية المزمنة التي تؤثر في التراكيب الداعمة والمحيطة بالأسنان، وينتج التهاب اللثة - بحد ذاته - السيتوكينات، وبالتالي يزيد من مستوى البروتينات الالتهابية في المجرى الدموي في جسم المصاب التي تحفز سلسلة من التفاعلات الالتهابية لأمراض التهابية أخرى في مناطق الجسم المختلفة.

كما أثبتت تلك المقالات - والتي تم نشرها مؤخرًا في المجلة التابعة لأكاديمية طب الأسنان العام - أن السمنة تشكل عاملاً خطيرًا للإصابة بأمراض اللثة المختلفة، إذ أن زيادة الوزن تؤثر في عدد من الجوانب الصحية في حياة الإنسان، ومنها الصحة الفموية، حيث يعتقد الباحثون أن أجسام المصابين بفرط السمنة تفرز كميات كبيرة من البروتينات الحاملة لخصائص التهابية، والتي تؤثر بشكل مباشر في أنسجة اللثة أو تتسبب في تناقص التدفق الدموي للأنسجة ذاتها، وبالتالي زيادة فرصة الإصابة بأمراض اللثة المختلفة.

بين السمنة والمرأة الحامل والمرضع:

تقول الدكتورة/ هنادي عبد الفتاح (أخصائية التغذية):

الوزن الصحي للمرأة والطفل يعتمد بشكل كبير ورئيسي على الوجبات والأصناف الغذائية التي تتناولها الحامل أثناء فترة حملها.

وبرامج الحمية الغذائية قد تضر بالحامل إذا كانت عشوائية، وقد تجهل المرأة أنها حامل في الأسابيع الأولى، مما يعرضها لخسارة عناصر غذائية مهمة وضرورية لها وللجنين.

وإذا كانت المرأة نحيفة نحافة المفرطة فيجب أن تهتم بتناول الوجبات وزيادة الحصص الغذائية بهدف زيادة الوزن قبل الحمل، أما إذا كانت سميثة أو تشكو من وزن زائد، فالأفضل ألا تكتسب أكثر من عشرة كيلوجرامات خلال فترة الحمل.

أما عن تأثير السمنة الزائدة على حدوث الحمل فتقول:

بدايةً هذا الأمر بيد الله بالفعل: السمنة يمكن أن تؤثر على حدوث الحمل وخصوبة المرأة، بحيث إن السمنة يمكن أن تسبب مشاكل في التبويض، وفي حالة إذا كانت المرأة مقبلة على عملية أطفال الأنابيب فكلما زاد الوزن أثر ذلك على

نجاح حدوث الحمل.

والسمنة أثناء الحمل تزيد من خطر حدوث مضاعفات مختلفة، فالمرأة البدينة أكثر عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم، وزيادة نسبة البروتين بالبول أثناء الحمل بعد مرور عشرين أسبوعًا من الحمل، وهو ما يعرف بتسمم الحمل!!

المرأة البدينة أكثر عرضة للإصابة بالتهابات المسالك البولية أثناء حملها، وأيضا عرضة للعدوى بعد الولادة، سواء كانت الولادة قيصرية أم طبيعية.

المرأة الحامل البدينة قد تتأخر في الولادة؛ لأن السمنة تزيد من احتمالية تأخر موعد ولادتها المحدد والمتوقع، كما تقلل فرص ولادتها ولادة طبيعية مع العرضة لتأخر التئام الجرح وحدث التهاب الجرح.

السمنة تزيد من احتمالية حدوث الإجهاض أو ولادة طفل حديث!!

السمنة يمكن أن تسبب مشاكل صحية مختلفة للجنين أو للطفل المولود مثل ولادة طفل كبير الحجم والوزن.

المرأة البدينة تعرض الجنين للإصابة بالمرض المزمن مثل أمراض القلب والسكري، كما تزيد إمكانية حدوث عيوب خلقية في المخ أو الحبل الشوكي.

أما عن المرأة المرضع فهي في ساعات كثيرة تأكل كثيرًا، ولكن هذا لا ينفعها ولا ينفع الطفل بل يضرها... وربما أكلت كثيرًا ويبقى الحليب في صدرها خفيفًا، فلا فائدة منه أو لديها.... تقول الدكتورة/ صوفيا جان (مدير طب الأطفال بمركز كوهين في نيويورك):

أنها لا تشك في صعوبة الرضاعة الطبيعية على السيدات البسمنات، خاصة لمن عانين من السمنة في الفترة السابقة للحمل، وتقول الدراسة أن تأخر إنتاج اللبن لدى السيدات اللاتي لا يعانون من السمنة بلغ ٤٦٪، بينما تزايدت النسبة لتصل إلى ٥٨٪ لدى السيدات اللاتي يعانون من السمنة.

والمفروض أن تسير المرضع على نظام غذائي معين، فتركز على عدد معين من الكربوهيدرات والفواكه والخضار والألبان، وهي مغذيات هامة، وهناك نظام غذائي خاص بالفئات الحساسة: ألبان - فواكه - بروتين.

وهناك عناصر غذائية كبرى هي : كربوهيدرات - دهون - بروتين.

وهناك عناصر غذائية صغرى هي: فيتامينات - أملاح معدنية.

وبالنسبة للحامل فيمنع منعًا باتًا استخدام عقار (الاورليستات) حيث لا ينصح الأطباء النساء الحوامل لعدم اتباع أيه أنظمة للتنحيف أو تناول أيه أدوية؛ لأن جسم الحامل تتمدد أنسجته أثناء الحمل، وربما أدى استخدام هذا العقار إلى إحداث أضرار أو تلف أو تشوه للجنين، ولا ينصح الأطباء بتقليل الوزن باستخدام الأدوية المثبطة للشهية أثناء الحمل، فقد تؤثر على الجنين.

وبالنسبة للمرضع يمكن امتصاص الجسم لهذا العقار بشكل سيء ولكن من غير المحتمل أن يتم إفراز هذا الدواء في حليب الأم، أو أن يتم امتصاصه من قبل الرضيع، لكنه يؤثر عن طريق تقليل امتصاص الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون، وتقليل امتصاص (بيتاكاروتين)، وبالتالي سيؤدي هذا إلى انخفاض الفيتامينات و(بيتا كاروتين) في حليب الثدي، وهذا يؤثر على الرضيع سلبيًا لذلك يوصي الأطباء والقائمون على تصنيع هذه الأدوية بعدم تناول هذا الدواء أثناء الرضاعة الطبيعية.

وبالتأكيد -بعد ما سبق من توضيحات- فنظرًا لاحتمال حدوث مضاعفات لا يمكن للحامل التي تعاني من زيادة كبيرة في الوزن أن تتناول حبوبًا تخفض الكوليسترول، حبوب الضغط، حبوب التخسيس أو (كبسولات التخسيس)؛ لأنها وغيرها ممكن أن تسبب تشوهات للجنين؛ لذا تكون المرأة الحامل المصابة بالسمنة مدرجة في فئة المخاطر العالية.

وأيضًا لا يمكن للحامل أن تتبع نظامًا غذائيًا لتخفيض الوزن أي حمية غذائية تعتمد على نوع معين من الغذاء وتتجاهل الآخر؛ لأن هذا قد يؤثر على صحة الجنين

حمية الكيتو (تناول الدهون لتخسر الدهون):

هذا شعار حمية غذائية تلقى رواجًا كبيرًا في العالم والمنطقة العربية ليست استثناءات!!

تعتمد هذه الحمية على تحريض الجسم لينتج أجسامًا تسمى:

(الأجسام الكيتونية) التي يصنعها الكبد بهدف ضبط عمل الهرمونات المختلفة بشكل أكثر توازنًا.

حيث يعتمد الجسم في إنتاج الطاقة - كما تقول الدكتورة/ نادية الفخراي- على الدهون، حيث تدخل حوالي (٥٠% - ٧٥%) دهون، والباقي بروتين، و(٥%) كربوهيدرات، فتتغير كيمياء الجسم، ويعتمد في التمثيل الغذائي على الدهون، وليس على الجلوكوز ولا النشويات ... وهذا بالتالي تحرض على حرق الدهون القديمة المتراكمة بسبب النشويات المستهلكة.

وهذا النظام جيد في بعض الحالات، والبعض الآخر لا يجوز استعماله لهم، وقبل عمل هذا النظام لابد من فحص دهون الدم وتحليل إنزيمات الكبد.

وإذا بحثت في تاريخ هذه الحمية (الكيتو) ستجدها في الأصل علاج لمرضى الصرع خاصة الأطفال منذ عام (١٩٢٠م) قبل ابتكار أدوية آنذاك تساهم في التخفيف من حدته، كما أن هذه الحمية تنفع في أوضاع مثل مقاومة الأنسولين.

ومن أهم سلبيات هذا النظام الشعور بالإرهاق والجوع سريعًا، كما أن الإكثار من تناول الدهون يزيد من فرص الإصابة بأمراض القلب، ولهذا يجب إقامة التوازن بين الأطعمة المسموحة، بحيث لا تزيد نسبة البروتين على المواد الأخرى، ويجب تناول الخضروات بشكل أساسي.

هل هناك سمّة بسبب الاستعداد الوراثي؟

كما هو معروف توجد إعلانات ممتلئة وأخرى تخيلية (كما هو الحال بالنسبة لعائلات تتميز بطول القامة وأخرى بقصر القامة) وهذا على أساس وراثي، حيث يميل الشخص لأن يكون ممتلئًا إذا كان الأبوان أو عدد من الأقرباء بدينًا!

ويعتقد حاليًا أن الخلل الوراثي يؤثر على عنصري الشهية والإحساس بالشبع أكثر من تأثيره على إنقاص الفاعلية الاستقلالية للجسم.

هناك شكلان من الوراثة المرتبطة بالبدانة:

الشكل وحيد المورثة - حيث تكون مورثة وحيدة مسؤولة عن حدوث البدانة

- وهو شكل قليل التصاق، ويشاهد عادة عند الأطفال، ويترافق مع بدانة حدية تلعب العوامل البيئية فيه دورًا قانونيًا.

الشكل متعدد المورثات - وهو الأكثر شيوعًا - حيث يعتقد أن هناك تأهبًا وراثيًا يتحمل مسؤوليته عدد من المورثات، حيث تعمل هذه المورثات على إضعاف قدرة الشخص التكيفية للحفاظ على وزن ثابت أمام الضغط الخارجي للعوامل البيئية الحديثة (الطعام عالي السعرات الحرارية).

هل هناك رابط بين السمنة والسرطان؟

على الرغم من غياب الدراسات السريرية الموثوقة في هذا المجال، إلا أن العديد من الدراسات المراقبة تظهر أهمية الحفاظ على وزن مثالي في إنقاص خطر الإصابة في كل من سرطان القولون والثدي بعد سن اليأس، والمريء والكلية والرحم.

إن هناك علاقة واضحة بين البدانة من جهة وبين عدد من السرطانات من جهة أخرى بحيث أكدت الدراسات أن كلاً من البدانة وقلة الحركة مسؤولتان عن حوالي (25%) من هذه السرطانات، فإن إنقاص الوزن ولو بنسبة بسيطة بين (5-10%) تؤدي إلى تراجع في خطر الإصابة بهذه السرطانات، وقد حذرت جمعية أبحاث السرطان البريطانية من خطورة السمنة وعلاقتها بأكثر من أربعة أورام سرطانية شائعة، فزيادة الوزن قد تكون السبب المحتمل للإصابة بسرطانات الأمعاء والكلية والمبيض والكبد أكثر مما يتسبب فيه تدخين التبغ.

إن الملايين معرضون للإصابة بالسرطان بسبب وزنهم الزائد، كما أن عدد الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة يفوق عدد المدخنين بمقدار 2 إلى 1.

وهذا الارتباط الوثيق بين السرطان والسمنة بسبب وجود الدهون الزائدة في الجسم التي لها آثار ضارة؛ مثل إنتاج الهرمونات وعوامل النمو التي تؤثر على الطريقة التي تعمل بها الخلايا، مما يزيد من مخاطر العديد من الأمراض بها في ذلك السرطان.

الدهون الزائدة تغير مستويات الهرمونات الجنسية؛ مثل الأستروجين والتستوستيرون في الجسم، مما قد يزيد من خطر الإصابة بالسرطان.

والدهون في البطن لها آثار ضارة على الأمعاء والكلى والمريء والبنكرياس.

وختاماً!!

ما هي الخطوات التالية؟

الخطوات التالية هي عدم التأخر في اتخاذ قرار العودة بالجسم لوزنه الطبيعي، فربما يدفع الشخص كثيرًا نتيجة تأخره في اتخاذ هذا القرار لأسابيع فقط، فقد يصاب بأحد الأمراض المرتبطة بالبدانة، مما يجعله يفقد أهم عامل يمكن اللجوء إليه لإنقاص الوزن وهو الرياضة، بل قد يؤدي ذلك إلى الحد من نشاطه السابق، مما يعني اللجوء إلى الحمية القاسية، مع ما تحمله من مخاطر على سلامة الجسم ونتائج غير مضمونة أبدًا، أو اللجوء إلى العلاج الدوائي أو الجراحي لمحاولة التخلص من البدانة، مع ما تحمله الأدوية من مشاكل جانبية والجراحة من مخاوف. ويجب الإسراع بزيارة الطبيب وأخصائي الحمية من أجل وضع استراتيجية طويلة الأمد للتخلص من الوزن.

ويجب وضع نظام غذائي طويل الأمد يكون قابلاً للتحمل من قبل المريض من الناحية النفسية والمادية ويؤمن هبوطاً متدرجاً ومستمرًا بالوزن.

ويعتمد البرنامج المتوازن لخفض الوزن على:

- تغيير السلوك الغذائي للشخص.
- نظام غذائي متوازن وقابل للتحمل يسمح بتخفيض الوزن بشكل بطيء، ويؤمن صاحب الجسم من الفيتامينات والعناصر الأساسية والبروتينات والألياف.
- نشاط حركي (فيزيائي) متناسب مع الحالة الصحية للشخص من جهة نوع النشاط، وكمية الطاقة المطلوب حرقها يوميًا.
- وليس هناك حمية نموذجية واحدة لكل الناس، فلكل شخص نظامه الغذائي الخاص به والمتلائم مع حالته ورغباته ما يحب وما يكره، وكلما كان النظام الغذائي المتبع يراعي خصوصية الشخص، كلما كان قابلاً للتحمل والمواظبة.
- إن تخفيف الوزن والقضاء على البدانة يحتاج إلى جهد كبير وصبر ومثابرة،

فكثير هم الذين بدأوا برامج لتخفيف الوزن وسرعان ما توقفوا عنها، وكثير هم الذين انقصوا وزنهم ثم عادوا مره أخرى إلى البدانة وربما زادوا فيها...

لا بد من التوكل على الله مع الدعاء، فالله هو المستعان في الأمور كلها " وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُتَوَكِّلُونَ " ابراهيم: ١٢.

ولابد من الاقتناع بأهمية تقليل الوزن النابع من نفس الإنسان للحد من خطر الإصابة بالأمراض والأخطار، وليس الشكل فحسب، أما محاولة ذلك رغبة في إرضاء الغير فإنه غالبًا ما يفشل.

وصدق الإرادة له دور كبير في تخفيف الوزن، مع وضع خطة واضحة لتخفيف الوزن، مع مدة زمنية للبرنامج تجمع المرونة فإن كنت ترغب في فقدان (١٨ كجم) مثلا، فابدأ بهدف فقدان (٢ كجم) كمرحلة أولى.

مع الاستعانة بالأهل والأصدقاء ليكونوا عونًا لك على نفسك، ووسيلة مراقبة ومشاركة فعالة.

وعليك الاهتمام بالآتي:

• أن يكون تخفيف الوزن بأسلوب متدرج مستمر سهل، والبعد عن التخفيف المفاجئ المتقطع.

• لكي تحقق نجاحًا قليل مما تتناوله يوميًا من سرعات حرارية عما تحتاجه في الأحوال الطبيعية بالنسبة لطولك وعمرك بمقدار يتراوح بين (٥٠٠ و ١٠٠٠) سعر حراري.

• يجب استشارة طبيبك وإجراء فحص كامل قبل البداية في برنامج التخسيس، وربما احتاج البدين إلى استشارة من طبيب نفسي لمساعدته على مواجهة الجوانب العاطفية للبدانة.

• تسجيل الوزن كل أسبوع، والبعد عن المبالغة بمتابعة الوزن بصفة يومية.

• السيطرة على الوزن يجب اعتبارها مهمة تستمر طول الحياة.

• الحرص على الغذاء الصحي المتوازن الذي يفي باحتياجات الجسم، مع مراعاة

جنس المريض وعمره ووزنه، ونوعية النشاط الذي يقوم به.

• اتباع برنامج منشط ومنتظم للتمارين الرياضية على الأقل ثلاث مرات أسبوعيًا.

• العناية بوجبة الإفطار وتخفيف وجبة العشاء، وأن تكون قبل النوم بوقت مناسب.

وأخيرًا:

احترم حاستك بالجوع والشبع وتحرك كثيرًا.

المراجع

البدانة الداء والدواء: د/ محمد بن عثمان الركباء: مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية، فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية، ط ١٤٣٠ هـ / ٢٠٠٩ م.

البدانة مرض العصر من الألف إلى الياء: د/ سمير أبو حامد: خطوات للنشر والتوزيع ط أولى ٢٠٠٩ م.

السمنة والنحافة: أ.د/ جاسم محمد جندل: دار المستقبل للنشر والتوزيع - ط الأولى ١٤٣٧ هـ / ٢٠١٦ م.

شبكة الأنترنت (مواقع طبية متعددة).

كل شيء عن السمنة والجديد في علاجها: د/ حسن فكري منصور، الدار العربية للعلوم - القاهرة - دار الصفا والمروة للنشر والتوزيع - ط أولى ١٤٢٥ هـ / ٢٠٠٤ م.

ما هي السمنة وكيفية تقييمها وطرق العلاج منها: بحث PDF

مبادئ طب البدانة السريرية: د/ مصطفى محمد شوا - منتدى اقرأ الثقافي - شعاع للنشر والعلوم ط ٢٠١١ م

(1) - وزن العالم التاريخ الثقافي للسمنة: العالم يفكر، جريدة الشروق - شبكة الأنترنت، بتصرف.

(2) - داء السكري من النوع الثاني:

عليه تؤثر على الطريقة التي يتبعها الجسم في تنظيم الجلوكوز واستخدامه لتزويد جسمك بالطاقة، وتتسبب في اختلاط كمية كبيرة جدًا من السكر بالدورة الدموية.

وفي النهاية تؤدي مستويات سكر الدم المرتفعة إلى حدوث اضطرابات في الدورة الدموية والجهاز العصبي والجهاز المناعي.

(3) - علاج السمنة بين الفقه والطب (بحث علمي جامعي): د/ مني بنت راجح

الراجح، جامعة الإمام محمد بن سعود - بتصرف.

(4) - السمنة والنحافة: أ.د/ جاسم محمد جندل: (دار المستقبل للنشر والتوزيع).

(5) - كل شيء عن السمنة والجديد في علاجها: د/ حسن فكري منصور - مدير مركز ابن سينا للتغذية - الدار العربية للعلوم القاهرة - الصفا والمروة للنشر والتوزيع - ط الأولى 2004م.

(6) - السمنة والنحافة: الأستاذ الدكتور/ جاسم محمد؟؟

Telegram:@mbooks90

موجز تاريخ السمنة

أضرار
السمنة
والاستعداد
الإرادية

Telegram:@mbooks90

يعيش الإنسان على هذه الأرض مجاهداً ليكون الأفضل
صحة وعافية وقوة...

ومع سعي الإنسان الدائب الدائم في الحياة لابد له من
الصحة والرشاقة فلا تقعه السمنة والمرض عن
مهامه العالية!

وفي هذا الكتاب نعرض موجز تاريخ السمنة ونحن نحفز
على التعافى التام منها فهي وباء وأذى وباء، إنها تحط
الهمم وتقعده عن ممارسة الحياة بالتدرج وهذا هو
الفناء العاجل!!

ومع رحلة الدهون عبر التاريخ نفتح أبواباً للخلاص من
الدهون المتراكمة المتراكمة، فالخلاص منها هو عين
الحياة!!

ISBN 978-977-6901-49-0



9 789776 901490

أفضل ناشر
مصري 2022

