

## السُّمنة : المخاطر . . والوقاية



د. محمد صفر

انتشرت في العديد من الصحف وعلى القنوات الفضائية الإعلانات التجارية الموجهة لأصحاب الأوزان الثقيلة، وتوهمهم أنه يمكنهم أن ياكلوا ما يشاؤون وفي الوقت الذي يريدون، وأن يتمتعوا في نفس الوقت بقوام جيد، وأن كل ما عليهم هو ارتداء هذا الشورت العجيب أو تلك البذلة السحرية، أو استعمال هذا الصابون المدهش أو ذاك الحزام الكهربائي الرهيب!!

كالعوامل الوراثية والظروف البيئية والعادات الغذائية للمجتمع ودرجة الشهية ومدى فعالية استخدام الجسم للطعام.

وتؤكد العديد من الإحصائيات والأبحاث العلمية التي نشرت حول العالم أن مشاكل التغذية، وبالذات زيادة الوزن والسمنة المرضية قد وصلت إلى معدلات مخيفة وأصبحت أكثر انتشاراً من أي وقت مضى، ولا تقتصر مشاكل السمنة على المظهر الخارجي أو التأثير النفسي فقط، وإنما يمكننا القول بلا مبالغة أن السمنة تعتبر عاملاً مساعداً في العديد من الأمراض المزمنة. فالوزن الزائد يشكل عبئاً ثقيلاً على جسم الإنسان، وخاصة القلب والجهاز التنفسي والجهاز العظمي العضلي، ونورد هنا على سبيل التعريف بعض المشاكل الصحية التي ثبت بالدليل العلمي الذي لا يقبل الشك أن للسمنة دوراً هاماً فيها:

١ - مرض السكر: نحو ٨٠٪ من مرضى السكر من النوع الثاني يعانون من الوزن الزائد، وأثبتت الأبحاث أنه كلما زادت الشحوم في منطقة الخصر والبطن تزيد معدلات الإصابة بالمرض وأن خفض الوزن يقلل من احتمالات الإصابة بنسبة الثلث تقريباً، ويمكن في حالات عديدة التوقف عن تعاطي العلاج إذا انخفض الوزن إلى المعدلات الطبيعية.

٢ - أمراض القلب: نحو ٧٠٪ من مرضى القلب من أصحاب الأوزان الزائدة، وتصنف السمنة كأحد عوامل الخطر المؤكدة للإصابة بأمراض القلب، وكل زيادة بمقدار عشرة كيلوجرامات في وزن الجسم تزيد من احتمال الإصابة بمقدار الضعف مقارنة بأصحاب الوزن الطبيعي، كما أن إنقاص الوزن بطريقة طبيعية وتدرجية يزيد من نسبة الكوليسترول الحميد الذي يحمي من أمراض القلب.

٣ - ضغط الدم: علاقة السمنة بضغط الدم علاقة مؤكدة، فربع مرضى السمنة يعانون من

الواقع أن هذا خداع ودعاية تجارية لكسب المال فقط ولا يتمتع بأي نصيب من الصحة. كما تعددت أيضاً البرامج التي تعتمد على نظام غذائي صارم لعدة أيام أو أسابيع وتهدف إلى الإنقاص السريع للوزن، وتكون نتيجتها نقص حاد في الوزن يستمر لعدة أسابيع ينتهي في آخر الأمر بزيادة الوزن عما كان عليه، وهي طرق بالإضافة إلى ضررها المؤكد بالصحة محبطة لمن يمارسها عندما يجد أن وزنه قد عاد إلى سابق عهده وربما زاد أيضاً.

وحقيقة الأمر أنه لا يوجد نظام غذائي معين يمكنه إنقاص الوزن بطريقة سريعة وصحية في ذات الوقت، والواقع أيضاً يؤكد أن الطعام الذي نأكله من ناحية، والرياضة أو النشاط الجسدي من ناحية أخرى هما كفتا الميزان اللتان تتحكمان في وزن الإنسان وصحته العامة. وعندما نتعرف على هذه الحقيقة البسيطة يمكننا أن نحافظ على حياة صحية ويمكن لزيادة الوزن التخلص من هذه الزيادة بشكل تدريجي ولكنه ثابت، بدون التعرض لمشاكل صحية، مع الأخذ في الاعتبار وجود عوامل أخرى تتحكم في وزن الجسم





النصائح الغذائية التي تساعد على الوصول إلى وزن طبيعي والمحافظة عليه في الآتي:

١ - إجعل طعامك قليل الدهون: يحتاج الجسم إلى الدهون بكميات بسيطة لأنها تدخل في تركيب الأحماض الدهنية الهامة كما تساعد على امتصاص مجموعة الفيتامينات التي لا تذوب إلا في الدهون، ولكن استعمال الدهون بكثافة كما هو الحال في المطبخ العربي عموماً هو ما يقصد التحذير منه، فقد ثبت بالدليل العلمي القاطع أن الغذاء المحتوي على كميات كبيرة من الدهون المشبعة كالدون الحيوانية ومنتجات الألبان كاملة الدسم وزيت النخيل تتسبب في مخاطر مؤكدة على القلب والشرابيين. كما أن استخدام السمن وزيت القلي بكميات كبيرة يرفع مستويات الكوليسترول السيئ في الدم (LDL) ويقلل مستويات الكوليسترول الحميد (HDL)، هذا بالإضافة إلى احتواء الدهون عموماً على كميات كبيرة من السعرات الحرارية مما يؤدي إلى السمنة، وهذه بعض الطرق البسيطة التي تمكننا من إنقاص الدهون في الطعام:

- إخلاء اللحوم والدواجن من الدهون المرئية تماماً.  
- استعمال أقل ما يمكن من السمن والزيت في الطهي وعلى المائدة.  
- الإقلال من استعمال المايونيز والصلصات التي تحتوى على زيت أو سمن.  
- التعويض عن الدهون بمكسبات الطعم مثل البهارات والتوابل والليمون.  
- الابتعاد عن اللحوم الجاهزة والمعلبة وما يقدم في محلات الأكلات السريعة لاحتوائها على كميات عالية من الدهون.  
- استعمال الألبان والأجبان قليلة أو منزوعة الدسم.  
- الإكثار من البقول مثل العدس والفاصوليا والحمص لانعدام الدهون بها وغناها بالبروتين والألياف.

٢ - تناول المشروبات والعصائر قليلة السكر: حيث أن العصائر والمشروبات المحلاة بالسكر تضيف كميات هائلة من السعرات الحرارية التي لا يحتاجها الجسم وتخزن بدورها على هيئة شحوم. كذلك الحال بالنسبة للمياه الغازية والآيس كريم والحليب المحلى بالسكر والقهوة والشاي وأيضا الحلويات المحتوية على سكريات عالية، ويستثنى من

الضغط المرتفع، ويساعد إنقاص الوزن على ضبط الضغط، وفي حالات كثيرة يكون هو العلاج الوحيد.

٣ - الحصوات المرارية: يزيد معدل تكوينها بمقدار الثلث في الأشخاص البدناء مقارنة بأصحاب الوزن الطبيعي.

٥ - مشاكل الجهاز التنفسي: تزداد اضطرابات النوم أثناء الليل بشكل خطير قد يهدد حياة المريض، وهو ما يعرف طبياً بتوقف التنفس أثناء النوم، حيث تزيد هذه الظاهرة في الأشخاص مفرطي البدانة ويصاحبها الإحساس بالإرهاق الشديد والنوم المتقطع

أثناء النهار مما يهدد حياة قاندي السيارات منهم، وتحسن الحالة بشكل ملحوظ مع التخلص من بعض الوزن الزائد.

٦ - أمراض الجهاز الحركي: تزيد أمراض المفاصل والعظام والجهاز العضلي مثل خشونة وتآكل غضاريف المفاصل والآلام الروماتيزمية نتيجة الحمل الزائد على المفاصل الرئيسية في الجسم مثل مفاصل الحوض والركبتين والعمود الفقري.

٧ - الأورام: سجلت بعض الأبحاث العلمية علاقة بين بعض أورام الثدي والرحم عند السيدات وبين زيادة معدلات البدانة.

٨ - الآثار النفسية والاجتماعية: تتسبب السمنة في مشكلات نفسية للشخص البدن، حيث يواجه ما يصل أحياناً إلى حد الاضطهاد ويتعرض لكثير من النقد والفرقة، فالانطباع العام السائد أن الشخص البدن هو إنسان كسول شره ونهم، وهو انطباع خاطئ يحمل الكثير من التجني ويسبب الكثير من الإحباط والحجل وينمى شعور البدن بأنه شخص منبوذ ومرفوض، ويزيد الطين بلة أن العالم يقرن الجمال دائماً بالرشاقة.

من هنا تأتي أهمية عرض آخر التوصيات والإرشادات الغذائية التي نشرتها السلطات الصحية الأمريكية وعممت على جميع الولايات الأمريكية، وقد تم الوصول إليها بناء على دراسة جميع الأبحاث العلمية في مجال التغذية، ويمكن تطبيقها على جميع الفئات من عمر عامين فأكثر وهي تراعى الأطعمة المناسبة لإنقاص الوزن والتي تحتوى في نفس الوقت على ما يحتاجه الجسم من عناصر غذائية أساسية، وقد صيغت هذه الإرشادات على شكل رسائل قصيرة يمكن إيجازها فيما يلي:

### أولاً: السعي إلى الوزن الصحي:

والوزن الصحي المقصود هنا ليس قوام عارضي الأزياء ولكنه الوزن المناسب أو الطبيعي والذي يضع في الاعتبار حجم البنية وطبيعة التكوين العضلي والعظام والمياه إلى جانب دهون الجسم. وتنصح اللجنة الطبية زائد الوزن أن ينقصوا وزنهم بنسبة ١٠ - ١٥٪ على مدى ستة أشهر، أي بمعدل كيلوجرامين تقريباً كل شهر، فقد ثبت أن تحقيق هذه النسبة ينتج عنه انخفاض كبير في معدل حدوث الأمراض المرتبطة بالسمنة. وتتلخص







تسبب ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والسكتة الدماغية وتليف الكبد وتدمير خلايا المخ على المدى الطويل، بجانب دورها في زيادة حوادث السيارات والعنف وتشوهات الأجنة.

### ثانياً: احرص على نظام رياضي يومي ولباقة بدنية عالية:

الرياضة هي الكفة الأخرى لميزان الصحة بجانب التغذية السليمة. وقد تعددت الأبحاث التي تؤكد أهمية الرياضة البدنية للصحة العامة ولمن يسعون للوصول إلى وزن طبيعي، فعن طريق الرياضة تستنفذ السرعات الحرارية الزائدة ويتم حرق الدهون المخزونة بالجسم، كما تساعد الرياضة على تكوين جهاز عضلي قوى وتحسن من نسبة دهون الدم وتزيد قوة وصحة العظام. كما ثبت أيضاً أن الرياضة المنتظمة تؤدي إلى انخفاض ملحوظ في أمراض القلب والضغط وأورام القولون ومرض السكر من النوع الثاني.

والتأثير النفسي لممارسة الرياضة بانتظام هو تأثير مذهل لدرجة أن بعض الأطباء النفسيين وجدوا أن مرضى الإحباط والاكتئاب الذين يواظبون على نوع من الرياضة يحققون نسبة شفاء تعادل تلك التي تحققها العقاقير وربما تزيد عليها. كما أن الشعور بالرضا عن النفس يتزايد بممارسة الرياضة مما يشجع على الالتزام بنظام غذائي ويحسن نتائج هذا النظام. ولكن... ما نوع الرياضة وما المدة الزمنية المطلوبة لتحقيق فائدة صحية؟

تنصح الكلية الأمريكية للطب الرياضي بممارسة نوع من الرياضة ذات الإيقاع المتوسط مثل الهرولة أو السير السريع أو السباحة أو ركوب الدراجات العادية لفترة ثلاثين دقيقة على مدى خمسة أيام أسبوعياً، ويفضل يومياً إن أمكن. وعلمياً فإن الرياضة البسيطة أو المتوسطة التي تستمر مدة أطول هي أفضل صحياً من الرياضة العنيفة التي تأخذ مجهوداً أكبر ومدة أقل. ويمكنك أن تعرف أنك تسير بالسرعة المطلوبة إذا كنت تستطيع التحدث أثناء السير، أما إذا كنت تستطيع الغناء مثلاً فإن سرعتك أقل من المطلوب، وإذا كنت تتنفس بصعوبة أو تضطر للموقف فإنك تحتاج لتهدئة سرعتك.

ولمن يتذرع بعدم وجود الوقت للرياضة، يمكن مثلاً البدء بالسير لمدة عشرين دقيقة على مرتين، كل مرة عشر دقائق، ثم تزيدها بعد أسبوعين وهكذا. المهم أن نجعل من الرياضة عادة يومية وأن نرتب حياتنا لإيجاد وقت لها، وأن نتذكر دائماً أن قليلاً من الرياضة هو أفضل من لا شيء.

\* مركز المهنة الطبي - الرياض

ذلك العصائر الطبيعية من الفاكهة.

٣ - تناول الأطعمة قليلة الملح: ملح المائدة أو كلوريد الصوديوم يلعب دوراً هاماً في تنظيم سوائل الجسم وضغط الدم، ولكن زيادة تناول الملح في الأطعمة المعلبة والوجبات الجاهزة والمخللات يحجز معه المياه داخل الجسم ويسبب زيادة ضغط الدم وعبئاً زائداً على الكلى، كما يقترن ارتفاع الصوديوم في الدم بزيادة إهدار الكالسيوم في البول مما يسبب هشاشة العظام وتوتر الجهاز العصبي



العضلي.

٤ - تناول الحبوب النباتية يومياً: ويقصد بها الحبوب الكاملة مثل العدس والبقول والبليلة والحمص، حيث تساعد هذه الحبوب على تنظيم حركة القولون وتحمي من سرطان القولون، كما لوحظ أن الذين يتناولون الحبوب يومياً يقلون وزناً عن الذين لا يتناولون القدر الكافي منها.

٥ - تناول الفاكهة والخضراوات يومياً: وهذه المجموعة تتميز بقلّة السرعات الحرارية مع فوائدها الوقائية من أمراض عديدة، واحتوائها على الألياف المفيدة لخفض الكوليسترول والحماية من أمراض القلب والسرطان. كما أن هذه المجموعة غنية بالمعادن والفيتامينات والعناصر المضادة للأكسدة ذات الفوائد العديدة في الصحة والمرض.

٦ - لا تشرب الكحول: وهي بحمد الله ليست من عاداتنا لكننا نوردها على سبيل التذكير، فبجانب تحريمها دينياً فهي لا تحتوي على أية تغذية مفيدة وإنما هي سموم وبها كميات هائلة من السرعات الحرارية، كما أن الكحوليات

