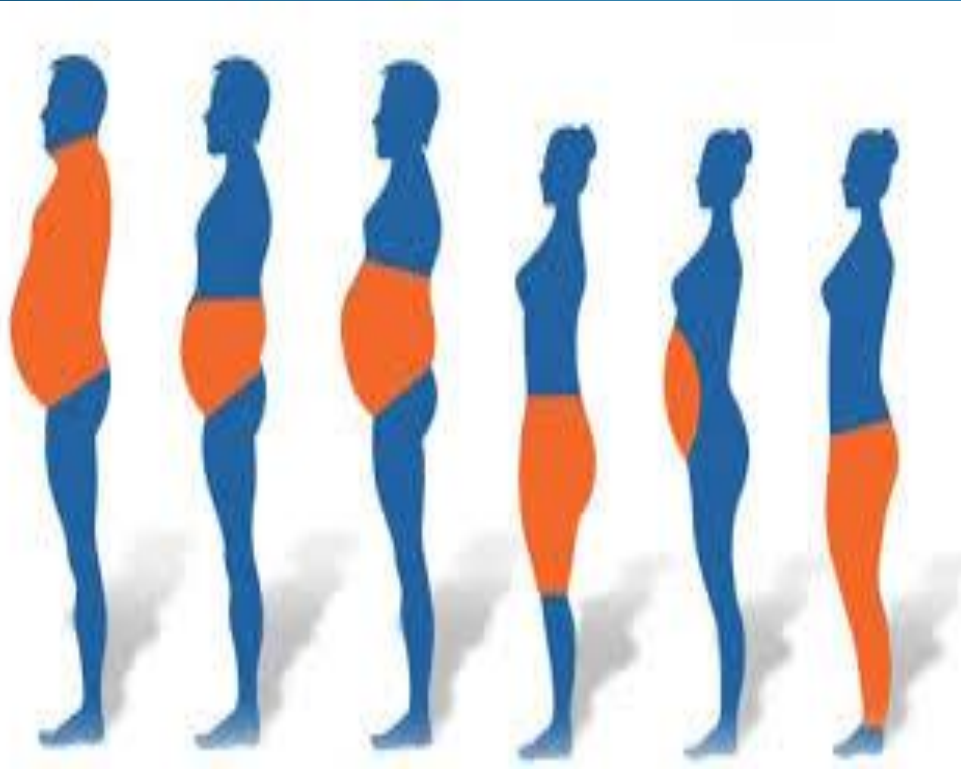


# السمنة ومعالجتها

## اعداد

م.م غفران ابراهيم نعمة



• إن التطور الحياتي المعاصر مثل ظهور وسائل النقل لمسافة قصيرة جعل الأغلبية يذهبون إلى المدرسة بواسطة السيارة وليس بواسطة الدراجة الهوائية أو المشي، أو الذهاب إلى التسوق بواسطة السيارة، أيضا التطور في الجانب الغذائي وتناول الوجبات السريعة والحلوى والشوكولاتة المشبعة بالدهون والسكريات والنشويات المشبعة بالسعرات الحرارية الكثيرة التي تفوق احتياج الجسم كذلك التطور التكنولوجي ساعد الإنسان في قضاء ساعات كثيرة أمام أجهزة الهاتف المحمول أو الكمبيوتر فإن هذا التطور أدى إلى ظهور السمنة "وهو مرض معقد مزمن تحدده الرواسب الدهنية المقطرة في الجسم التي يمكن أن تضر بالصحة العامة". والقلب والمفاصل وإصابة العمود الفقري وبعض أنواع العظام بغض النظر عن الطابع الجمالي للجسم بسبب تلك الدهون في أجزاء الجسم مما يجعله غير قادر على تأدية أبسط أنواع الحركات سواء كانت حركات اعتيادية أو حركات رياضية وأكد اخصائيون إن (١١٢٠٠٠) شخص حول العالم يموتون سنوياً بسبب السمنة عدا إصابة البعض الآخر بالأمراض التي ذكرت أعلاه.

## • النمط الغذائي

حيث أنه من المؤكد أن التهام الغذاء بسرعات حرارية عالية في جسم الإنسان علماً بأن الدهن مع عدم صرف هذه السرعات يؤدي إلى تراكم في التكتل في أنسجة الجسم البروتينات والكربوهيدرات والدهون لها كفاءة أعلى من الدهنية، وأفضل مثال على ذلك أن انتشار ما يسمى بالوجبات السريعة الغنية بالسرعات الحرارية في الدول الغربية ودول أخرى أدت إلى انتشار السمنة والأمراض المصاحبة لها في أجزاء كثيرة من العالم لم تكن تظهر فيها من قبل، ولو أردنا أن نكون صادقين مع أنفسنا فإنها السبب الأول والأهم، وهي السبب الوحيد في (90%) من حالات السمنة.

## • قلة النشاط والحركة

من المعروف أن السمنة نادرة الحدوث في الأشخاص دائبي الحركة أو الذين تتطلب أعمالهم النشاط المستمر ولكن يجب أيضاً أن نعرف قلة حجم النشاط بمفرده ليس بالسبب الكافي لحدوث السمنة، لا شك أن النشاط والحركة لها فائدة كبيرة في تحسين صحة الإنسان بصفة عامة ويمكن أن نوجز النشاط والحركة بكلمة واحدة هي الرياضة، فقد أشارت الدراسات أن للرياضة دور في تخفيض نسبة الدهون وجليكوز الدم كما أن لها دور في نشاط الأنسولين واستقبال أنسجة الجسم له، ولكن هل هذه النسبة كبيرة لدرجة الاعتماد عليها في إنقاص الوزن الإجابة عن هذا السؤال هو ..... لا، حيث أن الدراسات التي أجريت في هذا المجال جاءت متضاربة لدرجة أنه لا يمكن أن نوصي للبدن بالرياضة كأساس لتخفيض وزنه، ولكن يمكنها من أن تكون عاملاً مساعداً وخاصة لتخفيف الترهلات من جسم البدن الذي أنقص وزنه، ومثال على ذلك لو أنك مارست السباحة أو الجري لمدة ساعة كاملة دون توقف فإنك ستصرف حوالي (170) سعراً حرارياً فإذا توقفت بعدها وشريت كوباً من البيبسي وقطعة صغيرة من الشوكولاته فإنها ستعطيك (500) سعراً حرارياً.

# كيفية محاربة السمنة

- لجعل الجسم صحي متناسق يجب على الفرد اتباع حمية غذائية تشمل (البروتينات\_الدهون الصحية\_ سكريات صحيحة) والابتعاد عن الكربوهيدرات والنشويات والدهون غير الصحية، كذلك اتباع برنامج رياضي شامل جميع أجزاء الجسم يساعد على تقوية العضلات ومرونة المفاصل بما لا يقل عن ثلاث أيام أسبوعياً لمدة ساعة (٦٠ دقيقة) أو عن طريق العمليات الجراحية مثل تكميم المعدة أو بالون المعدة أو تغيير مسار المعدة، وللعمليات مخاطر ألا وهي نقص الفيتامينات والمعادن في الجسم بسبب قلة امتصاصها بشكل صحيح مما يؤدي إلى تساقط الشعر وظهور التجاعيد المبكرة في الوجه كذلك ترهل الجسم والعضلات لذا يجب اللجوء إلى الطرق الصحية السليمة.



# كيف يتم حرق الدهون في الجسم

- **لحرق الدهون في الجسم بصورة عامة يجب إدخال سرعات حرارية أي تناول كميات أقل من التي يحتاجها الجسم أثناء اليوم مع المحافظة على اتباع الغذاء الصحي والابتعاد عن المعجنات والأكلات الغنية بالدهون والسكريات الصناعية ولحرق الدهون في الجسم يجب اتباع النصائح التالية:**
- **-الماء:** أن شرب كميات كبيرة من الماء له دور مهم بعد تناول وجبة دسمة لأنه يحسس الشعور الشبع ويحافظ عملية التمثيل الغذائي ويعادل درجة حرارة الجسم كذلك يساعد على التخلص من الإمساك.
- **-البروتين:** يساعد الغذاء الغني بالبروتين على الإحساس بالشبع ومد الجسم بالطاقة لأنها المادة الأساسية لبناء العضلات وتدخل بشكل فعال في حرق الدهون.
- **-النشاط الرياضي:** إن النشاط الرياضي هو الدور الأهم والفعال في حرق الدهون في الجسم فيجب أن يبدأ الشخص بالنشاط الرياضي بعد ثلاث ساعات من تناول الطعام فيبدأ بالمشي البطيء ثم المشي السريع ثم البطيء، لأن عند وصول دقات القلب أكثر من ١٢٠ ضربة في الدقيقة ثم عودة دقات القلب إلى أقل من ١٠٠ ضربة في الدقيقة ثم الصعود إلى ١٢٠ فإنه يساهم بشكل فعال وكبير لحرق وكذلك اتباع نظام تمارين الكارديو لأنها تساهم في حرق الدهون.

# فوائد ممارسة التمارين الرياضية

- 1. من أبرز الفوائد التي تمنحها التمارين والرياضة بوجه عام للجسم القدرة على حرق السعرات الحرارية ومنح الجسم الطاقة اللازمة لحرق الدهون وإنقاص الوزن والتخلي باللياقة البدنية والوصول لما يسعى له الكثيرون من الجسد والقوام المثالي والجسد الذي يتمتع بمقومات صحية جيدة والحفاظ على حيوية الجسم وشبابه.
- 2. تمنح التمارين الرياضية شعور بالثقة وتعمل على تهيئة الجانب النفسي لدى من يمارسها إذ أن ممارسة الرياضة تقي الإنسان من أمراض نفسية مثل الاكتئاب وتساعد في التخلص مما قد يتعرض له من قلق وتوتر وضغوط يومية وتساعد في مواجهة مختلف هذه المشاعر التي تؤرقه.
- 3. تساعد ممارسة التمارين في التخلص من الأرق ومساعدة الإنسان على النوم بالليل وهذه المشكلة يعاني منها البعض وقد يصل به الأمر إلى أن يتناول المهدئات والحبوب المنومة لمساعدته على النوم ليلاً لذا فإن ممارسة التمارين الرياضية يساعد في مواجهة هذه المشكلة ومعالجة أسبابها بشكل طبيعي دون الحاجة لتناول الأدوية والمهدئات التي تضر أكثر مما تنفع.
- 4. تحارب التمارين أعراض الشيخوخة سواء أمراض الذاكرة أو علامات الشيخوخة التي تظهر على الوجه والجسد مثل التجاعيد فهي تحمي البشرة وتجعلها تتمتع بالنضارة والإشراق وتساعد في شد ما قد يوجد بالجسم من ترهلات.
- 5. يفضل أن تمارس التمارين صباحاً قبل تناول الإفطار وأن يحرص من يمارسها على تناول وجبات تحتوي على عناصر غذائية مفيدة للجسم وتساعد في الحصول على نتائج مرضية خاصة لمن يقوم بممارستها من أجل إنقاص الوزن وحرق الدهون، إذ أن إتباع حمية غذائية إلى جانب ممارسة التمارين يترتب عليه نتائج أكثر فعالية وحرق أسرع للدهون.

# شكرا لحسن اصغائكم

