

## الغذاء والسمنة

2015-04-20 د. مازن سلمان حمود

السمنة هي الحالة التي يتم فيها تخزين كميات كبيرة من الشحوم في الجسم. ولتشخيص السمنة هنالك طرق متعددة للقياس، وانسب طريقة هي قياس السمنة بواسطة قياس نسبة الشحوم في الجسم. والمعدل الطبيعي هو 12%، وللنساء 20%.

وزيادة النسبة الى 20% للرجال و30% للنساء تشير الى وجود زيادة في الوزن الطبيعي. وزيادة النسبة الى 30% للرجال و40% للنساء تشير الى الاصابة بالسمنة المرضية.

للسمنة أسباب كثيرة منها اصابة الشخص بأمراض الغدد الصماء مثل قلة افراز الغدة الدرقية.

وكذلك بعض حوادث الاصابة للجمجمة والنزف الدموي. وفي بعض حالات سرطان الدماغ قد يؤدي الى الاصابة بالشرهة والسمنة.

وقد يكون العامل النفسي في بعض الأشخاص المسبب الرئيسي للشرهة والنهم في تناول الطعام والسمنة المفرطة.

وهنالك أسباب أخرى متعددة منها عادات الأكل لبعض الشعوب، واختلاف الجنس (الاناث اكثر اصابة بالسمنة خصوصاً بعد فترات الحمل وفي مرحلة انقطاع العادة الشهرية بعد سن 45).

وعامل العمر مهم لأن السمنة تظهر في الغالب في متوسط العمر.

أما السبب المهم لحدوث السمنة فهو الجهد العضلي حيث تساعد الحركة والرياضة على حرق المواد الغذائية والمحافظة على الوزن، فالأشخاص الذين تتطلب طبيعة أعمالهم حركة كثيرة نادراً ما نجد السمنة بينهم.

ومثال على ذلك الفلاح الذي يعمل بيديه في الحقل فهو يستهلك 400 سعرة/الساعة، بينما الفلاح الحديث الذي يستعمل التراكتور في حقله فيستهلك 120 سعرة/الساعة.

وربة المنزل التي تغسل الملابس بيديها تستهلك 250 سعرة/الساعة، بينما التي تستعمل الغسالة الكهربائية تستهلك 75 سعرة/الساعة فقط.

فالجهد العضلي عامل مهم لزيادة الوزن والاصابة بالسمنة.

والسبب المهم الآخر لزيادة الوزن والسمنة هو الطاقة المتناولة عن طريق الغذاء والمعادلة في ذلك أن الطاقة المتناولة تساوي الطاقة المستهلكة.

وعند تعادل كفتي الطاقتين المتناولة عن طريق الغذاء والمستهلكة بواسطة العمليات الحيوية للجسم والجهد العضلي اليومي فلن يكون هنالك زيادة في وزن الشخص.

وعند زيادة تناول المواد الغذائية وقلة الطاقة المستهلكة سوف تتجمع هذه الطاقة الفائضة على شكل شحوم تخزن في الجسم.

والطريق الأمثل والاسلم عند وجود السمنة لدى الاشخاص ان يقللوا من الطاقة المتناولة عن طريق الغذاء ويزيدوا من الطاقة المستهلكة عن طريق الجهد العضلي للعودة الى الوزن الطبيعي.

والمهم ان يكون هذا التنزيل للوزن بصورة بطيئة وليست سريعة للمحافظة على صحة الاجهزة الحيوية الموجودة في الجسم والتي تتأثر عند الامتناع الكلي عن تناول الغذاء.

## مضاعفات السمنة

1- مضاعفات السمنة كثيرة ومتعددة أهمها:

ظهرت اعراض نفسية عدة عند اغلب المصابين بالسمنة من جراء تأثير شكل الجسم على نفسيتهم.

## 2- مضاعفات عضلية وحركية:

الهيكل العظمي للإنسان له مقدرة تحمل معينة وعند زيادة الوزن الى أكثر من الحد المقرر يؤدي الى زيادة الضغط الخارجي على الفقرات والعظام والمفاصل واصابتها بالالتهابات وزيادة الشحوم في عضلات البطن والارجل تؤدي الى ضعف تقلص هذه العضلات وبالتالي قلة رجوع الدم الى القلب والاصابة بالفتق والدوالي.

## 3- مضاعفات حيوية:

يصاحب السمنة ارتفاع في نسبة اليوريت في الدم مؤدياً الى الاصابة بداء النقرس. وزيادة الكولسترول المصاحبة للسمنة تؤدي الى الاصابة بحصوة المرارة.

وقلة افراز الانسولين المصاحب للسمنة يجعل الأشخاص أكثر قبولاً لمرض السكري.

## 4- مضاعفات القلب والأوعية الدموية:

السمنة يصاحبها ارتفاع في ضغط الدم.

وعمل القلب يزداد بزيادة الجهد العضلي الذي يحتاجه الشخص المصاب بالسمنة لتحريك الجسم مما يؤدي الى زيادة مقاومة الأوعية الدموية الخارجية.

وهذه الزيادة في عمل القلب يصاحبها زيادة في تصلب الشرايين والاصابة بالذبحة الصدرية والجلطة القلبية.

## 5- مضاعفات الجهاز التنفسي:

زيادة تراكم الشحوم في منطقة الصدر تؤدي الى كثرة الاصابة بالتهاب القصبات، والمصابين بالسمنة يشعرون بضيق في التنفس وصعوبة في عملية تبادل الاوكسجين وتراكم ثاني أوكسيد الكربون Co2 أكثر من الأشخاص العاديين.

6- مضاعفات الجلد:

تراكم الشحوم تحت الجلد يؤدي الى التهابات الجلد.

7- الحوادث:

المصابون بالسمنة يكونون أكثر تعرضاً لحوادث الطرق وحوادث المنزل والاصابة بالكسور لأن قابلية الحركة تكون محدودة عندهم.

8- فترة العمر:

اثبتت بحوث عدة أن الشخص المصاب بالسمنة بعد سن 45 تقل عنده فترة الحياة بحوالي 25%، أي أن معدل أعمار المصابين بالسمنة تكون اقل من الأشخاص العاديين.

## علاج السمنة

هنالك ثلاث طرق لمعالجة السمنة:

\* بواسطة جداول التغذية الخاصة بتنزيل الوزن.

\* بواسطة الأدوية المانعة للشهية.

\* بواسطة العمليات الجراحية.

وسوف نهتم بالدرجة الرئيسية بالتغذية الخاصة لتنزيل الوزن لأنه الطريق الأمثل والاسلم.

## الغذاء علاجاً

الغاية الرئيسية من تنظيم الغذاء هي موازنة الطاقة المتناولة بحيث تكون أقل من الطاقة المستهلكة ليتسنى للجسم ان يسحب الطاقة اللازمة له من الشحوم المخزونة، والمحصلة النهائية فقدان الوزن.

ان معدل الطاقة اليومية للنساء 2000-2500 سعرة حرارية في اليوم الواحد.

ومعدل الطاقة اليومية للرجال 2500-3500 سعرة حرارية في اليوم الواحد. فالجدول الغذائي اليومي للنساء يجب أن يكون بحدود 1000 سعرة حرارية عند الشروع في تنزيل الوزن. وللرجال يكون الغذاء المتناول بحدود 1500-1800 سعرة حرارية وحسب الجهد العضلي للشخص.

ان التوازن الغذائي مطلوب عند القيام بتنزيل الوزن بحيث يحتوي الغذاء اليومي المتناول على جميع المكونات الرئيسية للغذاء من كاربوهيدرات وبروتين ودهون وفيتامينات ومعادن وماء واملاح والياف غذائية.

\* الكاربوهيدرات يجب أن تكون بحدود 100 جرام في اليوم الواحد لشخص يتناول 1000 سعرة حرارية.

وأهم المصادر الغذائية للكاربوهيدرات هي الحبوب مثل الحنطة والشعير والشوفان والشيلم والرز والعدس والبازلاء والموز.

\* البروتينات: يجب أن يتناول الشخص كمية بحدود 40-60 جراماً يومياً للمحافظة على توازن النيتروجين في الجسم.

وأهم المصادر الغذائية للبروتين هي اللحوم والبيض والسمك والفاصوليا والبازلاء والفاستق والباقلاء والخبز والارز.

\* الدهون: تكون بحدود 40 جم يومياً للشخص الواحد، وأهم الدهون المتناولة هي دهن الذرة وعباد الشمس ودهن الزيتون ودهن السمك والصويا.

\* الفيتامينات: عند احتواء الجدول الغذائي اليومي على كمية من الخضراوات الطازجة والفاكهة تمنح الجسم الكمية اللازمة من فيتامين A و C.

كما ان تناول اللحوم والسمك والبيض يمنح الجسم ما يحتاجه من فيتامينات بي كومبليكس.

\* المعادن: أهم المعادن هي الكالسيوم والحديد ويتم الحصول عليها من تناول نصف زجاجة حليب يومياً.

وكذلك اللحوم فهي تمنح الجسم الكمية الكافية من الحديد.

\* الماء والاملاح: يجب تناول الماء بكمية كافية للمحافظة على عمل الجسم والكلى. ولا حاجة لتقليل السوائل المسموح بتناولها.

\* الالياف الغذائية: تعتبر عاملاً مهماً في عملية تنزيل الوزن، وللحصول على نسبة عالية من الألياف الغذائية يفضل الخبز الأسمر والفاكهة الطازجة غير المقشرة والخضراوات الخضراء ذات الالياف كالسبانج والرشاد والكرفس والمعدنوس واللهانة والقرنبيط والخس والفاصوليا والباقلاء والعدس والبازلاء.

## دور الرياضة

ممارسة الرياضة يومياً مهمة لزيادة الطاقة المستهلكة، فهي تساعد على منح الجسم فرقاً كبيراً بين

الطاقة المتناولة من الغذاء والطاقة المستهلكة مما يؤدي الى فقدان كميات اضافية من الشحوم المخزونة في الجسم.

والرياضة المناسبة والمتبعة للأشخاص الذين يرغبون بتنزيل أوزانهم هي المشي بحدود 15-30 دقيقة يومياً.

والطاقة المستهلكة لشخص يمشي ساعة واحدة وبسرعة 3 أميال/ساعة تكون بحدود 300 سعرة حرارية أي ما يعادل احتراق 30 جراماً من الشحوم.

ولوضع جدول غذائي لتنزيل الوزن للشخص عليه أن يختار المواد الغذائية التي تمنحه سعرات حرارية قليلة وبحدود 1000-1500 سعرة باليوم الواحد.

ويجب أيضاً ان تحتوي على الكربوهيدرات بكمية 100 جرام، والبروتين 50 جراماً، والدهون 50 جراماً، وان تحتوي أيضاً على الخضراوات والفواكه والألياف الغذائية.

\* ماجستير تغذية علاجية -جامعة لندن

.....

\* الآراء الواردة لا تعبر بالضرورة عن رأي شبكة النبا المعلوماتية