

البدانة.. داء الملوك والفقراء..!

2016-04-28 مروة الاسدي

في السنوات الأخيرة ارتفعت معدلات البدناء مقابل النحفاء في العالم ولاسيما شريحة الاطفال والشباب على عكس المألوف، كون اغلب من يصابون بالسمنة هم من متوسطي العمر او كبار السن نتيجة للتغيرات الهرمونية وزيادة الإقبال على تناول الأغذية الغنية بالدهون والنشويات، وقلة ممارسة الأنشطة الرياضية والبدنية، الا ان دراسات عدة تدل على ان البدانة خلال مرحلتي الطفولة والمراهقة زادت بنحو غير مسبوق خلال الآونة والاخيرة وفاقمت من المشكلات الصحية خلال مرحلة البلوغ مثل السكري، كما يقلص امد الحياة المتوقع.

ويرى الاطباء وخبراء الصحة ان النحافة والبدانة كلاهما حالات مرضية نتيجة للعادات الغذائية السيئة وفي بعض الحالات يكونا نتيجة لأمراض عضوية أو نفسية، ويرى هؤلاء الاطباء والخبراء ان قلة النشاط والحركة لها دور كبير حيث أن بعض الأشخاص يجدون أن وزنهم يزداد مع قلة تناول الطعام وهذا يرجع لقله نشاطهم البدني. بعض الأمراض العضوية مثل اختلال الغدد الصماء وتناول بعض العقاقير تودي للاصابة بالبدانة.

العوامل النفسية وهذه الحالة منتشرة في السيدات أكثر منها في الرجال فحين يتعرضن لمشاكل نفسية قاسية ينعكس ذلك في صورة التهام الكثير من الطعام. الوراثة بمفردها ليس مسؤولة عن السمنة وقد لا تكون مسؤولة البتة.

فيما يرى خبراء آخرون ان من آثار البدانة على الصحة ارتفاع ضغط الدم والسكري وأمراض القلب والجهاز التنفسي كنوبات توقف التنفس أثناء النوم والمفاصل مثل النقرس (داء الملوك) وكذلك الالتهابات الفطرية والبكتيرية وبعض أنواع السرطانات مثل سرطان البروستاتا والقولون وسرطان الشرج بالاضافة لحصوات المرارة.

وتعالج البدانة بالابتعاد عن الوجبات السريعة ذات المستوى العالي من الدهون وتغيير العادات

الغذائية الخاطئة خاصة لدى الأطفال والتأكيد على أن يتناولوا الغذاء المتوازن وتحذيرهم من مخاطر السمنة وممارسة الرياضة المناسبة بانتظام وهنا يأتي دور التثقيف الصحي بالمدارس ووسائل الاعلام.

الى ذلك أثبتت الدراسات العلمية أن نسبة الوفاة عند الأشخاص المصابون بالنحافة أو البدانة أكثر من الأشخاص ذوي الوزن الطبيعي وهذا بسبب المضاعفات التي تصاحب كلتا الحالتين ولذلك تعتبر مرض وليس عرض . الحل هو اتباع نظام غذائي صحي دائم يشتمل على جميع العناصر الغذائية بالنسب المتعارف عليها عالمياً والممثلة في الهرم الغذائي ، بالإضافة إلى نشاط بدني مناسب لكل فرد وفقاً لسنه وجنسه وحالته الفسيولوجية، فيما يلي ادناه احدث الدراسات والتقارير حول صحة البدناء في العالم.

ارتفاع معدلات البدناء مقابل النحفاء في العالم

نسبة البدانة زادت ثلاثة أضعاف بين الرجال وأكثر من الضعف بين النساء بين عامي 1975 و2014، كشفت دراسة موسعة عن زيادة أعداد البدناء بين البالغين في أنحاء العالم مقارنة بالبالغين الذين يعانون نقصاً في الوزن، وقارنت هذه الدراسة، التي أشرف عليها علماء من جامعة "امبريال كوليدج" بلندن ونشرت في دورية "لانسييت" العلمية، مؤشر كتلة الجسم بين نحو 20 مليون شخص بالغ خلال الفترة بين 1975 و2014.

وتوصلت الدراسة إلى أن نسبة البدانة زادت ثلاثة أضعاف بين الرجال وأكثر من الضعف بين النساء، وقال كبير المشرفين على الدراسة البروفيسور ماجد عزت إن هناك "وباء بدانة شديدة"، مطالباً الحكومات بالتحرك لمواجهة هذه المشكلة، وكشفت الدراسة، التي جمعت بيانات من البالغين في 186 دولة، أن عدد البدناء في أنحاء العالم ارتفع من 105 ملايين شخص في عام 1975 إلى 641 مليون شخص في 2014.

وفي المقابل، أظهرت الدراسة ارتفاع أعداد الأشخاص الذين يعانون نقصاً في الوزن من 330 مليون شخص إلى 462 مليون شخص خلال نفس الفترة، وقالت الدراسة إن معدلات البدانة العالمية بين

الرجال ارتفعت من 3.2 في المئة في عام 1975 إلى 10.8 في المئة، بينما سجلت معدلات البدانة لدى النساء ارتفاعا من 6.4 في المئة في عام 1975 إلى 14.9 في المئة في 2014، وذكرت أن هذه النسبة تعادل 266 مليوناً من البدناء بين الرجال و375 مليوناً من البدينات في أنحاء العالم في عام 2014، وتوقعت الدراسة أيضاً أن احتمال الوصول إلى المعدل المستهدف عالمياً من البدانة والذي وضعته منظمة الصحة العالمية "سيقترب من الصفر"، ويتمثل الهدف الذي وضعته منظمة الصحة العالمية في عدم تجاوز الارتفاع في معدلات البدانة بحلول عام 2025 المستويات المسجلة لعام 2010.

وتقاس البدانة من خلال مؤشر كتلة الجسم، الذي يعبر عن العلاقة بين وزن الشخص وطوله، ويُحسب المؤشر من خلال تقسيم الوزن بالكيلوجرام على مربع الطول بالمتر، وإذا سجل المؤشر 30 كيلوغراماً يعد الشخص بديناً، وقال البروفيسور عزت: "أظهر البحث الذي أجريناه أنه على مدى 40 عاماً انتقلنا من عالم كان فيه النحفاء أكثر من ضعف معدل البدناء، إلى عالم أصبح فيه البدناء أكثر من فاقد الوزن"، وأضاف: "بالرغم من أنه من المطمئن أن عدد الأشخاص الذين يعانون من نقص الوزن تراجع خلال العقود الأربعة الماضية، فإن معدلات البدانة عالمياً وصلت إلى نقطة أزمة"، وتابع: "نأمل في أن تخلق هذه النتائج انطباعاً بنقل المسؤولية من الفرد إلى الحكومات، وتطوير وتنفيذ سياسات لمعالجة البدانة. ولن يتغير الوضع على الأرجح، حتى نجعل خيارات الغذاء الصحية مثل الفواكه الطازجة والخضروات متاحة للجميع وتزيد أسعار الأطعمة المصنعة غير الصحية"، ودرس الفريق أيضاً عدد الأشخاص الذين يعانون نقصاً في الوزن، وأشارت الدراسة إلى أنه وخلال نفس الفترة تراجعت معدلات النحفاء أيضاً من 14 في المئة إلى 9 في المئة للرجال، ومن 15 في المئة إلى 10 في المئة للنساء، وحذر البروفيسور جورج ديفي سميث من كلية الطب الاجتماعي في جامعة بريستول في مقال له في دورية "لانسييت" أيضاً من مخاطر وجود "عالم أكثر بدانة وأفضل صحة، لكن أكثر تفاوتاً"، وقال جيمي بلاكشو رئيس قسم البدانة والوزن الصحي في هيئة الصحة العامة في إنجلترا إن "الأشخاص زائدي الوزن والبدناء يعانون من عواقب تغيير نمط الحياة، وهذا يكلف هيئة الخدمات الصحية (في بريطانيا) أكثر من ستة مليارات جنيه استرليني سنوياً. وأسباب البدانة معقدة، والبيئة التي نعيش فيها تشجع على سوء الأنظمة الغذائية وانخفاض مستويات النشاط البدني"، وأضاف: "لا يوجد حل واحد، يجب علينا معالجة العديد من العوامل التي تزيد من معدلات البدانة. هناك دور على الجميع يجب أن يؤديه في هذا المجال سواء على مستوى الحكومة والقطاع

الطبي والهيئات المحلية والجمهور"، وتابع: "ولهذا السبب فإننا ندعم الحكومة من أجل تطوير استراتيجيتها لمعالجة بدانة الأطفال، وبدأنا إدارة أول برنامج وطني في العالم للوقاية من السكري، ونجرب حالياً، بالتعاون مع المجالس المحلية وجامعة ليدز بيكيت، نهجا شاملا لمعالجة البدانة".

لا تراجع في معدلات البدانة لدى الاطفال والمراهقين

اظهرت دراسة حديثة أن المستويات المرتفعة للبدانة لدى الاطفال والمراهقين في الولايات المتحدة، وهي ظاهرة بدأت قبل حوالى ثلاثين عاما وتوسعت مذاك على نحو مقلق، تتواصل من دون اي مؤشر للتراجع، وأكدت الاستاذة في جامعة ديوك في ولاية كارولينا الشمالية (جنوب شرق) آشلي سكينر وهي المعدة الرئيسية للدراسة الى ان "دراسات محدودة اجريت اخيرا تدفع الى الاعتقاد بأن البدانة في سن مبكرة تبدأ في التراجع غير اننا لم نتوصل الى اي مؤشر يدعم مثل هذا التوجه في الولايات المتحدة، في اي من مجموعات الاطفال والمراهقين بين سن الثانية والتاسعة عشرة". بحسب فرانس برس.

وأضافت "هذا الامر يصح خصوصا بالنسبة لأكثر الاشكال حدة من البدانة التي تبقى مرتفعة خصوصا لدى المراهقين"، وفي هذه الدراسة التي نشرت نتائجها مجلة "اوبيزيتي"، حلل الباحثون بيانات مستقاة من تحقيق وطني بشأن الصحة والتغذية تغطي عقودا من الزمن، ولاحظ هؤلاء أنه في فترة 2013 - 2014، كان 33,4% من الأشخاص بين 2 و19 عاما يعانون وزنا زائدا بينهم 17,4% بدناء، واعتبر الباحثون أن هذه المستويات لا تختلف احصائيا عن تلك المسجلة بين 2011 و2012 وتظهر أن الارقام واصلت في كل فئات الوزن الزائد والبدانة اتجاها التصاعدي بين 1999 و2014، ولفتت اشلي سكينر الى ان "الامر الاكثر اثباتا للعزيمة يتمثل في زيادة وتيرة البدانة بأشكالها الحادة".

وتقاس معدلات البدانة لدى البالغين من خلال مؤشر كتلة الجسم الذي يحتسب عبر قسمة الوزن بالكيلوغرام على مربع الطول بالمتر. ويعتبر الوزن طبيعيا في حال كان المؤشر يتراوح بين 18,5 و25. اما في حال كان المؤشر بين 25 و35 فإن الشخص يكون من اصحاب الوزن الزائد. ويعتبر الشخص بدينا في حال كان مؤشر كتلة الجسم لديه يفوق 35، وفي الفترة بين 2012 و2014، كان 6,3

% من الاطفال الاميركيين لديهم مؤشر لكتلة الجسم عند مستوى 35 على الاقل، وبالتالي يصنفون على أنهم يعانون البدانة من الفئة الثانية. كما أن ما يقرب من 2,5 % كانوا يعانون بدانة مفرطة مع مؤشر لكتلة الجسم عند مستوى 40 وما فوق او ما يعرف بالبدانة من الفئة الثالثة.

انتشار كبير للبدانة في صفوف الشباب

يصاب عدد متزايد من الاطفال والمراهقين الصينيين في الاقاليم الريفية بالبدانة على ما اظهرت دراسة نشرت في "يوروبيان جورنال اوف بريفانتيف كارديولوجي" التي عزت الامر خصوصا الى استهلاك الاغذية الغربية.

وكان اقل من 1 % من الاطفال والمراهقين الصينيين يعانون من البدانة في العام 1985 في مقابل 17 % من الصبيان و 9 % من الفتيات في العام 2014 على ما ظهرت هذه الدراسة التي تستند الى اعمال اجرتها مديرية التربية في اقليم شانغونغ (شرق الصين) وشملت نحو 28 الف شاب وشابة في هذه المنطقة الريفية، وشددت المجلة العلمية في بيان على ان "الصين تدفع ثمن اعتماد نمط حياة غربي مع انتشار للبدانة لدى الاطفال". بحسب فرانس برس.

وقال البروفسور يوب بيرك الناطق باسم الجمعية الاوروبية لامراض القلب "الوضع مقلق جدا، هذه اسوأ زيادة للبدانة لدى الاطفال رأيتها حتى الان (..) ستؤدي شعبية نمط الحياة الغربي الى حصد ارواح"، ويقع اقليم شانغونغ بين بكين وشانغهاي ويبلغ عدد سكانه 96 مليون نسمة، واعتبر الطبيب بينغ-جو زانغ الذي اشرف على الدراسة في مركز مراقبة الامراض والوقاية منها في شانغونغ "المناطق الزراعية في الصين شاسعة ولنتائج ابحاثنا انعكاسات على البلد برمته"، وأشار الى ان الزيادة في الوزن والبدانة تتزامن مع زيادة في مداخل الاسر في الريف، وازداد "نتوقع ان يستمر هذا الميل في العقود المقبلة ليس فقط في اقليم شانغونغ بل في مناطق اخرى من الصين ايضا"، وعرفت الصين تحولات اجتماعية-اقتصادية كبيرة وعلى صعيد نمط تغذيتها في السنوات الثلاثين الاخيرة.

الذهاب للعمل بالسيارة يزيد الوزن في منتصف العمر

أوضحت دراسة بريطانية أن اختيار طريقة نشيطة للذهاب للعمل يمكن أن يحدث فارقا كبيرا فيما يتعلق بزيادة الوزن في منتصف العمر. بحسب رويترز.

توصل الباحثون بعد دراسة شملت عشرات الآلاف ممن يزيد عمرهم عن 40 عاما إلى أن من يذهبون إلى العمل بالسيارة يزيد وزنهم ويكتسبون نسبة دهون أكبر في الجسم عن يذهبون للعمل سيرا على الأقدام أو بالدراجة أو بالمواصلات العامة.

وقال الباحثون في الدراسة التي نشرتها دورية (لانسييت لداء السكري وعلم الغدد) إن من يذهبون للعمل بالدراجة كانوا الأقل وزنا كما ارتبط أيضا ركوب القطار بانخفاض الوزن والدهون في الجسم، وقالت كبيرة الباحثين إيلين فلينت من كلية لندن للصحة والطب الاستوائي "نعلم أن التدريبات الرياضية تقي الإنسان السمنة والأمراض المزمنة ومع هذا نجد كلنا صعوبة في جعل الرياضة جزءا من حياتنا المزدحمة"، وأضافت لخدمة (رويترز هيلث) عبر البريد الإلكتروني "توضح هذه الدراسة أن الناس الذين يتمكنون من ممارسة نشاط بدني أثناء تنقلاتهم اليومية ينخفض وزنهم بشكل كبير وتكون حالتهم الصحية أفضل كثيرا ممن يتنقلون بالسيارة"، ووفقا للمراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها يعاني ثلث البالغين من السمنة ولا يذهب إلى العمل سيرا على الأقدام أو بالدراجة سوى نحو 18 بالمئة، واستخدم الباحثون في دراستهم بيانات من مؤسسة بايوبانك البريطانية تخص ما يصل إلى 157 ألف بريطاني في منتصف العمر وجرى جمع البيانات في الفترة من عام 2006 حتى عام 2010.

خطر الوفاة بسبب البدانة اكبر مما تصوره أكثرية الدراسات العلمية

خلص بحث علمي حديث إلى أن أكثرية الدراسات تقلل من خطر الوفاة الناجم عن البدانة لأنها تستند إلى قياس واحد لمؤشر كتلة الجسم من دون التوقف عند التبدلات في الوزن على فترات أطول، وأشار الباحثون في هذه الدراسة الجديدة التي نشرت نتائجها في النسخة الإلكترونية لحوليات الأكاديمية الأميركية للعلوم إلى أن الدراسات السابقة بأكثريتها مضللة نظرا إلى أنها لا تميز بين الأشخاص الذين لم يتخطوا يوما الوزن الطبيعي وأولئك الذين كانوا يعانون البدانة أو الوزن الزائد، وذلك لأنها لا تأخذ في الاعتبار الآثار الصحية الدائمة لمشكلات الوزن الزائد، إلى ذلك، ينجم

انخفاض الوزن فف كثر من الاحفان عن مرض بحسب الباحثفن.

وقال الاسفاد المساعف فف الصفة العامة فف جامعة بوسطن وأفد المعففن الرئفسفن للدراسة أنفرو سفوكس إن "البحوف السابقة فغاضف عن المفاطر المففلة بالبدانة لأن اكفرفة الدراسات كانت فأف فف الاعفبار قفاساف للوزن ففم أففها مرة واحدة"، وأفاف "دراسة قفاساف الوزن على ففرة طفولة من شأنه أن فوضف مفاطر البدانة ففظهر أنها أكبر بكففر من الفقفرفاف الصافرة فف شأنها فف ففوم"، فعنأ أفف هذا العامل فف الاعفبار، ففظهر أن الاثار السلفية للوزن الزائف على الصفة ففزفد بوضوف لاف الاشفاص الففن عانوا البدانة فف ففاهم مقارنة مع اولئك الففن حافظوا طوال ففاهم على وزن طففعف.

الف ذلك، لم فخلص الدراسة الجفففة الفف اف مفافع للوزن الزائف فلافاف لففاف بحوف سابقة بحسب البفف. بحسب فرانس برس.

وخلص هؤلاء الباحثون الفف ان الاشفاص الففن كانوا ففمفعون بوزن طففعف اففاء الدراسة لكنهم عانوا سابقا من البدانة او الوزن الزائف اظهروا ففر وفاة أكبر بنسبة 27 % مقارنة مع الاشفاص الففن حافظوا على وزن طففعف طوال ففاهم.

كذلك، لاحظ الباحثون انففاراف أكبر للاصاباف بمرض السكرف من النوع الففانف والأمراض القلبية الوعائفة لاف الاشفاص الففن خسروا من اوزانهم بعف ففراف كان مؤشر كففلة الجسم لافهم اعلى من المعدل، مقارنة مع الاشفاص الففن لم فعانوا البدانة ففوما، ومن شأن البدانة فف عمر معفن فكوفن اسفعداد للصابة بفذه الامراض فف فف فف اشفر الاشفاص المعنفون من اوزانهم وعاف مؤشر كففلة الجسم الفف مسففواف طففعفة، وفق هؤلاء الباحثفن.

فقفاس مؤشر كففلة الجسم عبر قسمة الوزن بالكفلوفرام على مربع الطول بالمفر. ففكون مسففوى هذا المؤشر طففعفا لاف البالغفن فف فف كان فراف بفن 18,5 و25. أما فف فف ففطى هذا المؤشر مسففوى 25 وصولا الفف 29,9 ففان الشفص المعنف ففعبفر من اصحاب الوزن الزائف. ففمكن الفففد عن مشكفة البدانة اعفبارا من مسففوى 30 لهذا المؤشر، واسففم معدو هذه الدراسة بفاناف مسففافة من

تحقيق وطني واسع النطاق بشأن الغذاء اجري في الولايات المتحدة بين 1988 و2010، ومن بين الاشخاص الذين كانوا يتمتعون بوزن طبيعي خلال فترة الدراسة، 39 % عانوا سابقا من البدانة او الوزن الزائد.

تخفيض الوزن بنسبة 5 % يوفر منافع فضلى على صحة البدناء

اظهرت دراسة جديدة ان فقدان البدناء نسبة 5 % فقط من وزنهم كفيل بحصولهم على نتائج فضلى على صعيد الصحة، وقال الطبيب سامويل كلاين مدير مركز التغذية البشرية في جامعة واشنطن في سانت لويس (ميسوري وسط) التي نشرت هذه الدراسة في النسخة الالكترونية من المجلة الاميركية "سل ميتابوليزم".

واوضح "التوصيات الراهنة لمعالجة البدانة هو خفض الوزن بين 5 و10 % الا ان فقدان 5 % من الوزن اسهل لذا ينبغي على الاشخاص المعنيين التركيز على نسبة 5 %"، فقد اظهرت هذه الدراسة انه مع انقاص الوزن بنسبة 5 % فقط ، يخفض هؤلاء المرضى بوضوح خطر الاصابة بالسكري والامراض القلبية-الوعائية مع تحسين الوظائف الايضية للكبد والانسجة الاخرى، وطلب الباحثون ان يقوم بعض افراد مجموعة من 40 بدينا بالمحافظة على وزنهم فيما اتبع اخرون حمية ليخفصوا وزنهم بنسب 5 او 10 او 15 %.

وقد تحسنت وظائف الخلايا التي تفرز الانسولين لدى 19 متطوعا خفصوا وزنهم بنسبة 5 % . وتنتج الانسولين في البنكرياس للمساعدة على السيطرة على مستوى السكر في الدم وتجنب الاصابة بداء السكري، وادى خفض الوزن بنسبة 5 % ايضا الى تراجع في الكتلة الدهنية الكاملة للجسم مع كميات اقل بكثير من الدهون في الكبد خصوصا. بحسب فرانس برس.

وفقد تسعة مشاركين كمية اكبر من وزنهم وصلت الى 15 % . وكان لذلك تأثير كبير على انتاج الانسولين وامتصاص العضلات لهذا الهرمون مقارنة بالمجموعة التي فقدت 5 % من وزنها. في المقابل، لم يحدث هذا التخفيض الاكبر اي فرق على مستوى الكبد وكتلة الدهون، وقال كلاين "الاستمرار في انزال الوزن امر جيد لكن لا تتجاوب كل الاعضاء بالطريقة نفسها معه"، وختم يقول

"تستمر انسجة العضلات بتحسين تجاوبها مع تراجع الوزن الكبير الا ان الكبد والانسجة الدهنية تصل الى منافع فضلى مع خفض الوزن بنسبة 5%".

البدانة لها صلة بـ"ضعف الذاكرة"

خلصت دراسة حديثة مصغرة إلى أن الأشخاص البدناء يعانون من ضعف الذاكرة مقارنة بنظرائهم النحفاء، وكشفت نتائج اختبارات خضع لها 30 شخصا إن زيادة الوزن لها علاقة بما يسمى سوء "الذاكرة العرضية" أو القدرة على تذكر تجارب مر بها الشخص في السابق، وتقول الدراسة التي نشرت في دورية "كوارتلي جورنال اوف اكسبيرمنتال سيكولوجي" إن عدم تذكر تناول وجبات الطعام تؤدي إلى الشراهة في الأكل، ولكن الدراسة وجدت أن فقدان الذاكرة لا ينطبق على تذكر المعلومات العامة.

وكانت التجارب السابقة على الفئران قد أثبتت أن كبر حجم البطون يعني نتائج سيئة في اختبارات الذاكرة ولكن الأمر متفاوت بالنسبة للبشر، وركزت الدراسة الحديثة على الذاكرة العرضية وهي بمثابة شريط فيديو موجود في العقل يتذكر على سبيل المثال رائحة كوب القهوة أو إحساس لمس يد أحد الأشخاص، وخضع 50 شخصا يتراوح مؤشر كتلة الجسم لديهم ما بين 18 "جسم صحي"، و51 "بدانة مفرطة" لاختبار ذاكرة أشبه بلعبة "البحث عن الكنز"، وطلب من المشاركين في الاختبار إخفاء أشياء ووضعها في أماكن مختلفة في أوقات مختلفة على برنامج معروض على جهاز الكمبيوتر، ثم طلب الباحثون منهم تذكر مكان تلك الأشياء المخفية وتوقيت إخفائها، وأظهرت النتائج أن الأشخاص البدناء أحرزوا نقاطا أقل من نظرائهم النحفاء بنسبة 15 في المئة، وقالت لوسي تشيك من جامعة كامبريدج لبي بي سي " ما نريد أن نقوله هو أن مؤشر كتلة الجسم المرتفع يؤثر على حيوية الذاكرة ولكنه لا يعني فقداننا تماما لها"، وأضافت "إذا كانت ذاكرة البدناء ضعيفة فيما يتعلق بتناول وجبات الطعام، فسيؤثر ذلك بشكل قوي على العقل مما يعني تدني القدرة على قياس كمية الطعام التي سيتناولونها لاحقا".

وتلعب الهرمونات المسؤولة عن الشعور بالجوع دورا كبيرا في كمية ما نتناوله من طعام ولكن عقولنا أيضا تلعب دورا مهما، وثبت أن الأشخاص الذين يتناولون الطعام أثناء مشاهدة التلفزيون

يأكلون كميات أكبر أو يشعرون بالجوع بسرعة.

هل يمكن أن يؤدي الضوء الساطع في الليل للسمنة؟

أظهرت دراسة حديثة أن معدلات البدانة قد تزيد في الأماكن التي تسطح فيها الأنوار الصناعية طوال الليل مقارنة بالمجتمعات التي يميل فيها الناس للحياة في الظلام بعد غروب الشمس، ولاختبار تلك العلاقة حلل الباحثون صوراً التقطها قمر صناعي عسكري أمريكي للإضاءة الليلية حول العالم والبيانات المتاحة على مستوى الدول من منظمة الصحة العالمية بشأن انتشار زيادة الوزن، وذكر فريق الباحثين في دورية البدانة أن الإضاءة الصناعية خلال الليل تسهم في زيادة وزن الرجال والنساء مثلما تقريبا يسهم تناول الأطعمة السريعة. بحسب رويترز.

وقالت إنأيه. ريبيكوكوفا الباحثة في جامعة حيفا الإسرائيلية "بسبب الضوء الصناعي في الليل نأكل عادة في الأوقات الخاطئة هذا بعد الغروب عندما تتراجع وتيرة عملية الأيض"، ويحذر الباحثون من أن الدراسة لا تثبت أن المصابيح تسبب السمنة ولم يتأكد العلماء بعد من تأثير المصابيح والضوء من الأجهزة مثل الكمبيوتر اللوحي والتلفزيون على وزن الأشخاص، لكن من المحتمل أن يسهم الضوء الصناعي في السمنة من خلال كبح إفراز الميلاتونين وهو الهرمون الذي يساعد على تنظيم دورة النوم، وقد تسهم أيضا تلك الأضواء في الإخلال بإيقاع الساعة البيولوجية للجسم عندما ينام الأشخاص ويستيقظون في أوقات تتعارض مع ساعتهم البيولوجية.

الوزن الزائد عند مستوى الخصر والاصابة بمرض قلبي-وعائي

الى ذلك اشارت دراسة الى ان البدانة عند مستوى الخصر لدى مرضى السكري هي مؤشر اكبر لاحتمال الاصابة بامراض قلبية-وعائية مما هي الحال مع مؤشر كتلة الجسم او الوزن بحد ذاته، واعتبر باحثون ان الوزن الزائد عند مستوى البطن الذي يعطي الجسم شكل تفاحة هو مؤشر كبير بان الاشخاص الذين يعانون من مرض سكري الاطفال (النوع الاول) او البالغين (النوع الثاني) يواجهون احتمالا اكبر بكثير للاصابة بامراض قلبية خطيرة رغم عدم ظهور اي اعراض عليهم بعد. بحسب فرانس برس.

وعرض الباحثون دراستهم خلال المؤتمر السنوي "لاميريكن كوليديج اوف كارديولوجي" المنعقد راهنا في شيكاغو (ايلينوي في شمال الولايات المتحدة)، ومعروف ان الاشخاص الذين يشبه شكل جسمهم التفاحة يواجهون احتمال الاصابة بارتفاع ضغط الدم والسكري والكوليستيرول فضلا عن امراض تاجية وقصور في القلب، لكن هذه الدراسة الجديدة تظهر ان الوزن الزائد عند مستوى الخصر يزيد ايضا بوضوح احتمال حصول خلل في البطن الايسر للقلب، وتابع فريق الباحثين مجموعة من 200 رجل وامرأة يعانون من مرض السكري من دون اي اعراض لامراض تاجية، وبغض النظر عن وزنهم او مؤشر كتلة جسمهم فان البدانة عند مستوى البطن كانت ضمن هذه المجموعة، مرتبطة بشكل كبير بخلل في البطن الايسر وهو سبب معروف جدا لامراض القلب من بينها قصور في وظيفة القلب على ما اوضح الباحثون.

وقال برنت موليشتاين المسؤول عن الابحاث في "انتراماونتن ميديكال سنتر هارت إنستيتوت" في سالت لايك سيتي (ولاية يوتا غرب) "هذه الدراسة تؤكد ان الجسم على شكل تفاحة او خصر سميك جدا يمكن ان يعرض لامراض قلبية ويمكن من خلال تخفيضه التقليل من المخاطر"، وسبق لدراسات عدة ان اقامت رابطا بين الوزن وعمل البطن الايسر ما يجعل البدانة خطرا كبيرا على الصحة في لعالم.

وتفيد الاحصاءات ان شخصا من كل ثلاثة سيعاني من مرض قلبي-وعائي خلال حياته وان ثلثهم سيقضي جراء نوبة قلبية او خلل مماثل قبل ان تشخص اصابتهم بهذه الامراض، عندما يعاني عمل البطن الايسر من خلل، يتراكم الدم في الرئتين والاطراف السفلى للجسم وغالبا ما يؤدي الى قصور في القلب ويزيد من احتمال الاصابة بسكتة قلبية فجائية.