

## تعريفات

### ماهي السمنة ؟

السمنة هي زيادة وزن الجسم عن الحد الطبيعي بسبب تراكم الدهون، وتعرف بأنها زيادة وزن الشخص أكثر من ٣٠% من الوزن المثالي. ينتج تراكم الدهون في الجسم عن زيادة حجم الخلايا الدهنية أو بسبب زيادة عددها. يحتوي جسم الإنسان الطبيعي على حوالي ٣٠-٣٥ بليون خلية دهنية. يزيد حجمها عند زيادة الوزن، ومع استمرار الزيادة تتكون خلايا دهنية جديدة، وهذه الخلايا الجديدة يصعب على الجسم التخلص منها فيما بعد. وبذلك يتضح سبب صعوبة إنقاص الوزن بعد الزيادة الكبيرة.

### كيف تقاس السمنة ؟

تقاس السمنة بطرق عدة منها:

- مقارنة الوزن على الجداول المعدة لتحديد الوزن المناسب للأطوال المختلفة للرجال والنساء.
- حساب مؤشر كتلة الجسم (Body mass index BMI).
- قياس محيط الخصر (Waist circumference).
- قياس نسبة محيط الخصر إلى محيط الحوض، أو توزيع السمنة (سمنة التفاحة

وسمنة الكثرى. (waist to hip ratio)

- تقاس كمية الدهون في الجسم بواسطة قياس سماكة الجلد وهذه الطريقة سهلة وشبه دقيقة لأن نصف الدهون الموجودة في الجسم تتراكم تحت الجلد. ويمكن قياس كمية الدهون بطريقة أدق وذلك بوزن الجسم تحت الماء أو بتوصيل تيار كهربائي ضعيف إلى الجسم بواسطة قطبين كهربائيين، وتقاس كمية الدهون حسب المقاومة التي يواجهها التيار أثناء مروره في الجسم. وتستعمل هذه الطرق عادة لتحديد نسبة السمنة عند أبطال الرياضة.

## ماهو مؤشر كتلة الجسم (BMI) ؟

يعتبر مؤشر كتلة الجسم أفضل طريقة لقياس زيادة الوزن. وهو عبارة عن عملية حسابية تعتمد على قياس كل من الوزن والطول. وتحسب بقسمة وزن الجسم بالكيلوجرام على مربع الطول بالمتراً مضروباً بمائة. فمثلاً مؤشر كتلة الجسم لسيدة طولها ١,٦٠متر ووزنها ٧٠ كجم هو :

$$70 \div (1.6)^2 \times 100 = 27.34\%$$

وهذا المؤشر تقل دقته في حالة الرياضيين، الذين يمتلكون أوزاناً زائدة بسبب ضخامة العضلات وليس بسبب تراكم الدهون على الجسم وفي هذه الحالة يمكن استعمال الطرق المختلفة لتحديد الدهون في الجسم لمعرفة ما إذا كانت زيادة الوزن بسبب السمنة أو بسبب العضلات النامية فقط.

تفسير مؤشر كتلة الجسم

وزن أقل من الطبيعي أقل من ١٨,٥

وزن طبيعي ١٨,٥-٢٤,٩

وزن أكثر من الطبيعي ٢٥-٢٩,٩

سمنة ٣٠ أو أكثر

محيط الخصر:

يقاس محيط الخصر بوضع متر القياس بإحكام على الخصر. ويعتبر مؤشراً جيداً لعوامل الخطورة المتعلقة بالسمنة. وتزيد الخطورة عند زيادة محيط الخصر على 90 سم للسيدات أو ١٠٠ سم للرجال.

نسبة محيط الخصر إلى الحوض:

يهتم الأطباء والعاملون الصحيون بأماكن تراكم الدهون في الجسم وليس فقط بكميتها ونسبة زيادتها عن الحد الطبيعي. فالدهون المتراكمة على منطقة الخصر أو البطن يطلق عليها اسم سمنة التفاحة وتوجد عادة عند الرجال، تشكل خطورة أكبر على الصحة من الدهون المتراكمة على منطقة الحوض وتسمى سمنة الكمثرى وتكثر لدى السيدات.

ولقياس نسبة زيادة الخطر هذه يستعمل مقياس نسبة محيط الخصر إلى محيط الحوض. وذلك يكون بقياس محيطي الخصر والحوض بواسطة متر القياس ثم قسمة محيط الخصر على محيط الحوض. وتكمن الخطورة عند زيادة النسبة على ٠,٨ عند النساء أو ١,٠ عند الرجال.

## ما علاقة السمنة بالأمراض؟

لقد احتلت السمنة مكاناً بارزاً في الاهتمامات الصحية لدى الأطباء، ويرجع ذلك لكونها ذات علاقة بكثير من الأمراض؛ كارتفاع ضغط الدم، ومرض السكري، وأمراض القلب التاجية، واحتكاك المفاصل ... إلى غير ذلك من الأمراض.

## ما هي أسباب السمنة؟

ترجع السمنة لسببين رئيسيين هما:-

-زيادة الطاقة المتناولة.

-نقص الطاقة المبذولة.

هناك بعض الأمور تسبب انعدام التوازن بين الطاقة المتناولة والطاقة

المبذولة، مثل:-

١. الوراثة:

لوحظ أن السمنة تنتشر في أفراد الأسرة الواحدة وهذا يمكن أن يكون بسبب وراثة

الجينات المسببة للسمنة (أو الإستعداد للإصابة بالسمنة)، ويمكن أن تكون بسبب

تشابه العادات الغذائية ونمط المعيشة لدى أفراد الأسرة الواحدة .

وقد تبين أن الجينات المؤدية للسمنة تكون مرتبطة بعمل الميتوكوندريا

(mitochondria) وهذه بدورها تحدد نسبة سرعة التفاعلات الأيضية لدى الإنسان

وتورث عادة عن طريق الأم .

## ٢.العوامل البيئية:

تلعب العوامل البيئية دوراً مهماً في السمنة،

وتشمل هذه العوامل نوعية الأكل المعتاد لدى الشخص والنشاطات المختلفة التي يقوم بها. والمقصود بنوعية الأكل هو كمية الدهون المضافة إلى الأطعمة، والذوق العام للشخص والعائلة، فبعض الناس يكثر من أكل المعجنات والأطعمة الدسمة وآخرون يفضلون تناول الأطعمة الطازجة كالخضروات والفواكه .

وقد لوحظ أن الإنسان يكون معرضاً للإصابة بالسمنة عند الكبر إذا كان والداه أو أحدهما بديناً. كما أن إمكانية فقد الوزن لدى الأطفال البدينين تقل في المستقبل في حالة سمنة والديه أو أحدهما.

وكما هو معلوم فالإنسان لا يستطيع تغيير جيناته الوراثية، لكن يمكنه التحكم بنوعية أكله ومقدار الأنشطة الحركية التي يقوم بها.

وقد نجح كثير من زائدي الوزن بتفقيص أوزانهم بواسطة اختيار أطعمة قليلة الدهون وتجنب المواقع التي تجعلهم يكثر من الأكل، وأخيراً زيادة نشاطاتهم الحركية.

## ٣.العوامل النفسية:

تؤثر العوامل النفسية بشكل مباشر على نوعية الأكل وكيفيته. فهناك كثير من الناس يأكلون عند إحساسهم بالحزن أو الضجر أو الغضب.

وجد أن بعض الأشخاص البدينين يعانون من النهم العصابي، فهم يأكلون كميات كبيرة جداً من الأطعمة الدسمة في وقت قصير، ثم يحاولون التخلص من الطعام عن طريق إحداث القيء أو القيام بالتمارين العنيفة للتخلص من الطاقة الزائدة.

٤. بعض أمراض الغدد الصماء:

هناك نسبة ضئيلة من السمنة تكون بسبب بعض أمراض الغدد مثل نقص إفراز الغدة

الدرقية، غير أن هذه النسبة لا تتعدى ٢% من الأسباب المؤدية للسمنة.

وجد أن السمنة تزداد مع التقدم في العمر، ويمكن أن يفسر ذلك بأن الإنسان

يفقد جزءاً من الكتلة العضلية مع زيادة العمر، وبما أن العضلات تستهلك كمية من

الطاقة أكبر من الطاقة المستهلكة بواسطة الأنسجة الأخرى، ولذلك تقل الطاقة

المبذولة ويزيد الوزن على الرغم من أن الشخص لم يغير شيئاً في نظامه

الغذائي. ويلاحظ هذا أكثر لدى النساء بعد سن الخمسين وتوقف الدورة الشهرية. ولقلة

الحركة والنشاط في الكبر دور مهم كذلك في الميل إلى زيادة الوزن وفي ضعف

العضلات وبالتالي نقص الطاقة المستهلكة.

وجد كذلك أن السمنة تزداد مع زيادة عدد مرات الحمل، ولوحظ أن السمنة الزائدة

عن الحد الطبيعي المكتسبة أثناء الحمل يصعب التخلص منها وذلك بسبب زيادة عدد

الخلايا الدهنية إضافة إلى زيادة حجمها.

يزيد عدد الخلايا الدهنية إضافة إلى زيادة حجمها في أحوال أخرى مثل السمنة في

الفترة العمرية من ١٢-١٨ شهراً، ومن ١٢-١٦ سنة، وعند زيادة الوزن بعد البلوغ

بما يعادل أكثر من ٦٠% من الوزن الطبيعي.

## ما هي أنواع السمنة؟:

### النوع الأول:

هو الذي يبدأ من الطفولة، ويستمر طوال العمر، ويكون عادة صعب العلاج لأن السمنة في الصغر تكون بسبب زيادة عدد الخلايا الدهنية في الجسم، هذه الخلايا التي لا يمكن التخلص منها في الكبر عن طريق الحد من السرعات الحرارية.

### النوع الثاني:

هو الذي يظهر في منتصف العمر، ويكون لدى النساء أكثر من الرجال، ويرجع سببه إلى زيادة حجم الخلايا الدهنية لا إلى زيادة عددها، وهذا النوع من السمنة يمكن علاجه بالتغذية السليمة.

## ما هي مضاعفات السمنة؟

إن السمنة ليست مشكلة جمالية أو نفسية فقط، وإنما هي مشكلة صحية بكل ما تحمله هذه الكلمة من معنى. فالأشخاص الذين يزنون حوالي ٤٠% من وزنهم زيادة على الوزن الطبيعي يكونون أكثر عرضة لكثير من المشكلات الصحية ومنها الموت المبكر بنسبة تساوي ضعف غيرهم من الأشخاص ذوي الأوزان الطبيعية. ومن المضاعفات التي يتعرضون لها:

- أمراض القلب والأوعية الدموية ( الذبحات القلبية والجلطات المختلفة)

- ارتفاع ضغط الدم.

- حصوات المرارة.

- داء السكري من النوع الثاني.

- ارتفاع الدهون الثلاثية والكوليسترول في الدم.

- النقرس.

- مشكلات التنفس أثناء النوم.

- آلام المفاصل.

- العقم.

- بعض الأورام (سرطان الثدي، والأمعاء)

- المضاعفات النفسية.

وأخطر شيء من مضاعفات السمنة هو تأثيرها على القلب والأوعية الدموية،

وتزداد المشكلة عند اجتماع عوامل عدة للخطورة بالإضافة للسمنة مؤدية إلى زيادة

نسبة المضاعفات القلبية والجلطات.

## كيف يمكن التحكم بالسمنة؟

-إن أهم خطوة في علاج السمنة هي الإقتران بأهمية تقليل الوزن النابع من نفس

الإنسان، أما محاولة ذلك رغبة في إرضاء الغير، فإنه يفشل غالباً.

-وضع هدف معقول لإنقاص الوزن والعمل على تحقيقه، فليس من الضروري

الوصول للوزن المثالي دائماً، وإنما يكفي أحياناً بالوصول إلى مستوى طبيعي

لدهون الثلاثية والكوليسترول

-اختيار الوقت المناسب لبدء التغيير السلوكي لإنقاص الوزن، وذلك لأن التغيير يتطلب جهداً عقلياً كبيراً للقدرة على الإستمرار والنجاح.

-معرفة أن عملية إنقاص الوزن هي عملية بطيئة ومملة ولا بد من الصبر والتحمل للمتابعة والنجاح.

-التعرف على العادات الخاطئة في الأكل، مثل استهلاك الدهون بكثرة، وتناول الأكل أمام التلفزيون، عدم أكل الفواكه والخضروات الطازجة--- إلخ  
-عمل مفكرة للأكل لمدة أسبوع يسجل فيها نوع الأكل وكميته ومكان تناوله وبصحبة من كان الأكل، وبذلك يمكن معرفة نقاط الضعف والعادات الخاطئة المسببة للسمنة ومن ثم إمكانية تغييرها.

-التغيير السلوكي الجذري المستمر للعادات الخاطئة في الأكل، والتعود على ممارسة النشاط وتجنب حياة الدعة والكسل.

-محاولة الموازنة بين الطاقة المتناولة والمبذولة. ويكون ذلك باتباع نظام غذائي صحي يتناسب مع جنس المريض وعمره ووزنه ونوعية النشاط الذي يقوم به، واتباع برنامج منظم للنشاط والتمارين الرياضية، وذلك بأن تتم ممارسة التمارين بشكل مستمر ، على الأقل ثلاث مرات أسبوعياً، بعد استشارة الطبيب المعالج.

## ما هي طرق التخلص من الوزن الزائد؟

ثلاث وعشرون طريقة لأنقاص الوزن

١. عندما تشعر بالجوع بين الوجبات ، امضغ الكرفس لأنه يحرق الكثير من السعرات ، أو تناول بعض الفاكهة الطازجة.
٢. احرص على تناول ثلاث وجبات يوميا في نفس الوقت ، ولا تهمل وجبة الإفطار لأنها تزيد من معدل حرق السعرات.
٣. استخدم الدرج بدلا من المصعد الكهربائي كلما استطعت.
٤. ابعد عن ذهنك فكرة أن التدخين ينقص الوزن إذا كنت مدخن أقلع فوراً عن التدخين ومارس رياضة خفيفة وستلاحظ الفرق في قوامك وبشرك.
٥. لا تستخدم السكر، أو إستبدل السكر المصنع بسكر الفاكهة.
٦. استخدم بدائل الحليب والجبن قليلة الدسم.
٧. إذا كنت ممن يعشقون مشروبات الشوكولاتة أو الكاكاو قم بشراء النوع الذي لا يحتوي على سكر أو مواد اضافية .
٨. احذر من الأطعمة المعلبة لأنها تحتوي على كثير من السعرات ، كما أن الصوديوم المستخدم في عملية حفظ هذه الأطعمة يعرقل عملية الهضم مما يسبب السمنة .

٩. لا تتناول المعكرونة أو الأرز إلا مرة كل أسبوعين ويفضل استبدالها  
بالنوع المصنوع من البر الأسمر.

١٠. تعود على تناول الخبز الأسمر ، واختار النوع المحتوي على النخالة  
التي تساعد  
في عملية الهضم .

١١. لا تأكل إلا المكسرات الطبيعية غير المملحة .

١٢. استعمل زيت الزيتون المعصور على البارد فإنه لا يسبب إرتفاع  
الكلسترول .

١٣. انتظر على الأقل ثلاث ساعات عند الانتقال من وجبة لأخرى .

١٤. لا تكثر من الملح لأنه يخزن السوائل في الجسم.

١٥. اشرب من ٦ إلى ١٠ أكواب من الماء يوميا فهي تغسل الجسم من  
السموم

والدهون

١٦. لا تأكل العلكة ولو دون سكر .

١٧. لا تأكل الدجاج من جلده فهو مخزن للدهون والهرمونات .

١٨. لا تأكل الليمون مع البروتينات فهو يحد من إنزيم "الببسين" المسئول

عن هضم

البروتين.

١٩. لا تأكل في وقت متأخر من الليل حتى تتيح للمعدة هضم الطعام

بكفاءة.

٢٠. استبدل المقلبات بالمشاوي والسلوق .

٢١. ابدأ دائما بتناول السلطات الخضراء .

٢٢. احذر الشوربات التي تحتوي على كريمة.

٢٣. حاول الوقوف أثناء التحدث على الهاتف أو مشاهدة التلفاز ، كما

أن التحكم

بالجهاز دون استعمال جهاز التحكم عن بعد يجعلك كثير الحركة.

استاذ دكتور/ وفاء العروسي

أستاذ القلب كلية الطب - جامعة القاهرة