

السمنة واسبابها وفسولوجية انقاص الوزن

Obesity and its physiological causes of weight loss

1444هـ

المقدمة

تعد السمنة وزيادة الوزن من الأمراض التي أصبحت شائعة في المجتمعات المتقدمة والنامية على حد سواء، ولا تعدّ السمنة مرضاً بحد ذاتها، لكنها عامل خطر رئيس ومهم للعديد من الأمراض، إذ يمكن عدّ السمنة مخزناً لمجموعة كبيرة من الأمراض المزمنة وبعض الإضطرابات المرضية التي تزيد من خطورة الموت المبكر.

وتذكر منظمة الصحة العالمية على موقعها الإلكتروني الرسمي بأن السمنة أتخذت أبعاداً وبائية في جميع أنحاء العالم، إذ باتت تقف، هي وفرط الوزن (زيادة الوزن)، وراء وفاة ما لا يقلّ من (2.6) مليون نسمة كل عام وأزدادت معدلات السمنة بشكل كبير في السنوات الأخيرة لأسباب عدة أهمها قلة النشاط البدني وقلة ممارسة الرياضة والعادات الغذائية الخاطئة. أن من المتوقع أن يزداد الوزن سنوياً بمقدار (0.45-1.25) كغم في أقل تقدير بسبب العادات الغذائية الخاطئة وقلة ممارسة الرياضة.

تعريف السمنة

هي ارتفاع نسبة الدهون الكلية في الجسم المتسببة في زيادة وزن الجسم بمعدل 20 % أو أكثر من الوزن الطبيعي الملائم للعمر والطول . تحدث عادة بسبب استهلاك سعرات حرارية أكثر مما تم حرقها على مدى الوقت مما يؤدي الى تراكم الدهون.

هي زيادة وزن الجسم عن حده الطبيعي نتيجة تراكم الدهون فيه وهذا التراكم ناتج عن عدم التوازن بين الطاقة المتناولة من الطعام والطاقة المستهلكة في الجسم .

تحدث السمنة بزيادة وزن النسيج الدهني الذي تتم فيه الزيادة عن طريق .

1- زيادة تضخم الخلايا الدهنية . hypertrophy

2- زيادة عدد الخلايا الدهنية . hyperplasia

تقسم الإصابة بالبدانة الى نوعين كما حددها الأطباء : (عبد العال,ص40)

(أ) النوع الأول : ناتج عن تضخم الخلايا التي تخزن الدهون في جسم الانسان من زيادة عددها وهذا النوع يصيب كبار السن عادة ويسهل علاجها .

(ب) النوع الثاني : ناتج عن زيادة عدد الخلايا الدهنية التي تخزن الدهون ويظهر هذا النوع بكثرة عند الأطفال ، حيث يملكون تضخم الخلايا المخترنة للدهون مع النمو مع التعود الخاطئ على الافراط في الطعام منذ السنوات الأولى حتى سن البلوغ وهذا النوع يصعب علاجه



اسباب السمنة

- النمط الغذائي : حيث أنه من المؤكد أن التهام الغذاء بسرعات حرارية عالية مع عدم صرف هذه السرعات يؤدي إلى تراكم الدهون في جسم الإنسان علما بأن الدهون لها كفاءة أعلى من الكربوهيدرات والبروتينات في التكتل في أنسجة الجسم الدهنية .

- قلة النشاط والحركة : من المعروف أن السمنة نادرة الحدوث في الأشخاص الدائمي الحركة أو الذين تتطلب أعمالهم النشاط المستمر ولكن يجب أيضا أن نعرف أن قلة حجم النشاط بمفرده ليس بالسبب الكافي لحدوث السمنة . لا شك أن نوجز النشاط والحركة بكلمة واحدة هي الرياضة . فقد أشارت الدراسات أن للرياضة دورا في تخفيض نسبة الدهون وكلكوز الدم كما أن لها دوراً في نشاط الأنسولين وإستقبال أنسجة الجسم له
- العوامل النفسية : هذه الحالة منتشرة في السيدات أكثر منها في الرجال فحين يتعرض لمشاكل نفسية قاسية ينعكس ذلك في صورة التهام الكثير من الطعام .
- اختلاف في الغدد الصماء : أكثر اضطرابات الغدد الصماء تميزاً للسمنة هي زيادة إفراز الأنسولين . هذا لأن الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة لديهم تركيزات أعلى من الأنسولين . بشكل ملموس ، فإن إفراز الأنسولين الأساسي والمستوعب على مدار 24 ساعة يكون 3 أو 4 مرات أعلى في الأشخاص الذين يعانون من السمنة مقارنة بالأشخاص النحيفين .
- الوراثة : يُعتقد بشكل كبير أن السمنة مرض وراثي في العائلة . ورغم أن الأشخاص الذين لديهم جينات وراثية تسبب مرض السمنة أكثر عرضة للإصابة عن غيرهم، فإن العوامل الوراثية المسببة للسمنة تمثل جزءاً صغيراً من الخطر .

فسيولوجية انقاص الوزن

قد يكون انقاص الوزن الشغل الشاغل لكثير من شرائح المجتمع وعلى مختلف فئاتهم واعمارهم وجنسهم ومحاولة منهم لايعاد وسائل او الطرق التي تساعد على انقاص اوزانهم للوصول الى الوزن المثالي المطلوب لذا تعددت الوسائل والاجهزه لادوات وطرق انقاص الوزن ويمكن ملاحظه ذلك من خلال مشاهده مختلف وسائل الاعلام والاتصالات على انقاص الوزن والفترة قياسييه مما دفع الكثير من الافراد الى لى الانخراط او اقتناء اجهزه ظنا

منهم ان تلك الاجهزه تساعد على الحصول على الوزن المثالي وفي الحقيقه ان تلك الاجهزه معظمها لا تستخدم في الغالب الى منهاج على وهي في الحقيقه الامر خداع وهم لتحقيق فوائد اقتصاريه تعود منفعتها الى البشر والاشخاص الذين يرجون تلك الاجهزه ولكي نوضح الطريقه العلميه لانقاص الوزن والاسس والقواعد التي تعتمد عليها ولكن ينبغي التعرف عليها قبل البدء بانقاص الوزن والتي من اهمها تحديد الوزن المستهدف والفترة زمنييه اللازمه للوصول الى الوزن المستهدف من خلال تقدير السرعات الحراريه الداخليه والخارجيه الى الجسم والتي على والتي من خلالها معرفه يمكن السرعات الحراريه للغذاء والتي يتناولها الفرد ومقدار السرعات الحراريه التي يمكن انقاصها للوصول الى الوزن المستهدف ومن خلال تحديد الفتره الزمنييه اللازمه لذلك ومن خلال تنظيم القدرات والنشاط الرياضي على ان يتم ذلك بتسجيل تلك في سجل خاص بالفرد والذي يمكن انقاص وزن جسمه ونوع الغذاء الطاقه المفقوده والطاقه المكتسبه مما يجعل انقاص الوزن لكي يناسبها وضع البرنامج الملاحظ من خلال تحديد نوع الغذاء والرياضه الممارس والقدره على ذلك برنامج وصولا الى الوزن المثالي المستهدف في تلك الفتره ومعنى ذلك انه يتم وضع برنامج على فترات وعلى برنامج مركز على الوزن المستهدف للفرد للوصول اليه من خلال تلك الفتره في البرامج والسبب العلمي ان الاختلاف الخاص الوزن يختلف طبقا للفترات اذ انه من الملاحظه عند العديد من الافراد الذين خضعوا الى انقاص الوزن ليكونوا مقدار انقاص الوزن بالقدره الاولى بشكل ملحوظ عند الفترات التي عليها الزاما تاتي هؤلاء الاشخاص الاحباط من جراء لعدم فقدان الوزن وتفسير ذلك بان العمليات تكون متوازنه مع تحقيق الجسم لاتزان البيولوجي و(الانتساب) سواء كان قبل او بعد البرنامج ان الفترات القدرات الوزن وهذا يعني ان تحقيق مدد في الكيلوغرامات الزائده لا يمكن تخفيضه بمده واحده وهذا من خلال برنامج تدريبي واحد وانما الاسلوب الامثل هو تصميم برنامج على وقت اوزان المستهدفه وكما اشار ذلك اعلاه لذلك نلاحظ بان معظم الافراد الذين يستخدمونه نظم تزامنيه وانشطه رياضييه غالبا ما يعودون الى الاوزان السابقه وفي بعض الاحيان يكون الزيادة في ولادته مما هو عليه قبل المباشره بانقاص الوزن ولكن نتطرق الى ماهيه تلك الاجهزه والذي يدعى منها انها تحقق الافراد الوزن المثالي والاعتماد على وضع برامج الملاحظه كما يأتي :

1) **احزمة الذبذبات :** - هذه الاجهزه صممت على فكره تحقق اهتزازات في المناطق المراد التخلص من كميه الدهون على الباطن والحوض او يوضع فيه حزام يتناسب مع المقطع المرئي للتخلص من التراكم الدهون منها عمل هذه الجهاز في حقيقه الامر خلال الاهتزازات يتوقف على المحيط الخارجي للمنطقه المقصوده ودونه تحقيقا المتغيرات في العمليات الايضيه والتي اهمها زياده سرعه الدوره الدمويه او تسير الدهون فضلا عن ذلك الاجهزه التي لا يمكن بناء اللياقه البدنيه او ازاله الشحوم من خلال اعاده توزيعها على المناطق الجسم او محاوله تكسيروها او تعديل شكل الجسم

- (2) **الالات الدرجه :-** صمت لكل الالات محرك كهربائي ليساعد على درجه الجسم الاعلى والاسفل وهي مجرد اسطوانات مصنوعه من مواد مختلفه وما هي عمل الجهاز كما يعني مروجيه على توزيع الكتل الدهنيه على اجزاء الجسم من خلال تكسير الدهون وهو فحص خداع
- (3) **المناضد او الوسائد الهزازة :-** وهي عباره عن الواح وسائد وارقبه منها تحقق التحفيز تحت الجسم وهذه الوسائد ليس لها اي علاقته في تخفيف الوزن او تحسين القوام ولكن هذه الاجهزه ملاحظه لتحسين النغمه العضليه وخاصه الاشخاص الذين يعانون من ضعف في بدايه الانقباض العضلي كما انها تحقق نوع من الاسترخاء من جراء ضغوط النشاط اليومي او التدريبي
- (4) **مناضد الحركة السلبية :-** تعمل هذه المناضد بمحرك كهربائي وفكره عملها تحرق اجزاء الجسم وفوق موديلات الحركة وبشكل تكراري لتحقيق التمرينات العاديه وانه ارادت شخص لذلك سميت باجهزه الحركة السلبيه ومروجيه هذه الاجهزه يخدمون الافراد بان تلك الاجهزه تساعد على زياده سرعه الدوره الدمويه وزياده في سرعه الاكسجين وبتاكيد زادت العمليات الايضيه وبالتالي صرف طاقه وتخلق من تراكم الدهون وهذه في الحقيقه خداع ولكن ولانه ولكن الاجهزه تساعد على زياده المدى الحركي لتطبيق وخاص الافراد الذين يعانون من ضيق المدى الحركي الطبيعي لبعض اجزاء الجسم وليس لها اي فائده للافراد والاصحاء
- (5) **المراهم الدهنيه :-** كارته القاص الوزن ولن تدع شركات انتاجها هي المراهم لان تحقق مقدار الوزن وبشكل حبات ومن خلال بضع دقائق او ساعات يضع من دقائق او ساعات من خلال وضع مقدار من تلك المراهم على مناطق البطن او الحوض او اي مناطق اخرى لانه تلك المراهم تعمل على زياده حفظ السوائل الجسم في تلك المناطق مما يدفعها الى ان تنتقل الى اجزاء اخرى من الجسم وبشكل موقوت ثم تعود الى تلك المنطقه التي وضعت لطبيعي بعد ساعات لانه تراكيب تلك المواد تحتوي على مواد قادره على سحب السوائل من الانسجه وليس لها القابليه على سحب الدهون
- لكي نوضح فسيولوجي كيفيه لكثير للدهون واكتساب فقدان الحراره في جسم ما يلاحظ حقيقه تلك الاجهزه ان تكسير الدهون يتوقف على تحطيم ثلاثيات الطيب سبيروول ومساعدته الانزيمات اما ما يخص بان تلك الاجهزه تحقق اهتزازات تعمل على رفع درجه حراره الجسم ويحدث ذلك لكن خلال ولكن فقط في المحيط الخارجي اذا ان درجه حراره الجسم القريبه من بعضها يوجد نوع من فيها بينهما فان عمليه انقاص الوزن لا بد ان تخضع الى برامج بدني غذائي وعلى فترات وفق الوزن المستهدف في كل مرحله من مراحل البرنامج المعد

طرق انقاص الوزن

- (1) **الحمية الغذائية :** كيف يمكن ان يؤدي اتباع حمية غذائية او نظام غذائي معين الى زياده الوزن وحدوث السمنة ، ان تخفيف وزن الجسم وزيادته بصورة متكررة يجعل الجسم أكثر كفاءة في استخدام الطاقة وانخفاض معدل الايض ومن ثم يتطلب الأمر حمية غذائية أكثر صرامة مع زياده مزاوله التمرين لتخفيف الوزن الزائد ، وفي المرة الثانية يكون تخفيف الوزن أكثر بطاً ، كما يزداد معدل

الزيادة في الوزن بمقدار ثلاث مرات أسرع خلال الدورة الثانية وفيما بعد يتم التوصل الى الوزن المطلوب اعتماداً على تقليل كمية السعرات الحرارية المأخوذة والذي يؤدي مرة أخرى الى إعاقة فقدان الوزن وتعزيز زيادته ، بعبارة أخرى فإن اعتماد الحمية الغذائية للسيطرة على الوزن تؤدي الى زيادة في الوزن وليس تخفيفه .



2) دور السعرات الحرارية في خفض الوزن : أهم حقيقة يجب ان تأخذها في عين الاعتبار هي السعرات الحرارية لما لها من اثر كبير في هذه العملية ، اذا تناولنا يوميا نسبة من السعرات الحرارية في غذائنا أكثر مما نستهلكه في نشاطنا ، فهذا معناه انه تكتسب دهوناً تتراكم على أجزاء معينة من الجسم ، ونفقد اللياقة والتهديب الجسدي

4) التمرين كوسيلة ايجابية للسيطرة على الوزن : يعتبر التمرين احد العوامل الأساسية والوسيلة الأكثر ضماناً وإيجابية للسيطرة على الوزن كما يتميز بفوائده الكبيرة من الناحية الفسيولوجية ويوفر الترويح والمتعة ، وان إتباع حمية غذائية لوحدها كوسيلة لتخفيف الوزن له بعض الجوانب السلبية وذلك لأنها تؤدي الى حرمان الشخص من تناول أصناف معينة من الطعام ربما تكون مفضلة لديه كما ان إتباع حمية غذائية يؤدي الى زيادة الوزن

ونسبة الشحوم في الجسم بينما يعتبر التمرين وسيلة ايجابية باعتبار ان القيام بشيء معين من الناحية النفسية يعتبر أمراً مشجعاً أكثر من محاولة تجنب