

الوزن الزائد و السمنة

حقائق:

- وصلت السمنة عالميا الى نسب وبائية، حيث يعاني هناك أكثر من بليون شخص بالغ من الوزن الزائد (يعتبر على الأقل 300 مليون منهم مصابين بالسمنة المرضية). كما تعتبر السمنة المسبب الرئيسي للأمراض المزمنة وحالات العجز.
- تعتبر السمنة و زيادة الوزن عامل رئيسي للأمراض المزمنة و منها السكري من النوع الثاني، أمراض القلب و الأوعية الدموية، ارتفاع ضغط الدم، الجلطات الدماغية و بعض أنواع السرطانات.
- تنتشر السمنة في البلدان النامية و الصناعية. في العديد من البلدان و خاصة النامية منها، تصاحب السمنة حالات سوء التغذية.
- ان السمنة حالة معقدة و لها أبعاد اجتماعية و فيزيولوجية، تؤثر على جميع الأعمار و المستويات الاجتماعية و الاقتصادية.
- تصيب السمنة الأطفال و المراهقين و كذلك البالغين. تصيب السمنة النساء أكثر من الرجال، بينما نسبة الرجال الذين يعانون من زيادة الوزن هي أعلى من نسبة النساء.
- في الأردن يعاني 42% من السكان فوق عمر 18 سنة من زيادة الوزن، و يعاني 40% منهم من السمنة.
- و يتوقع أنه بحلول العام 2025 ستكون حوالي 60% من الوفيات حول العالم بسبب أمراض الأوعية الدموية و السرطانات. و هذا يؤكد أن تفادي مشكلة السمنة و السيطرة عليها يجب أن يؤخذ على محمل الجد في البلدان الصناعية و النامية.

ما هي زيادة الوزن و ما هي السمنة؟

ان مصطلحي زيادة الوزن و السمنة يدلان على وزن الشخص بشكل عام و من أين أتت هذه الزيادة. ان مصطلح زيادة الوزن يعني زيادة وزن الجسم من العضلات، العظام، الدهون و/أو الماء. أما مصطلح السمنة فيعني وجود كميات كبيرة من الدهون الزائدة في الجسم.

كيف تقاس زيادة الوزن و السمنة؟

تحصل زيادة الوزن عادة مع الوقت. و يعلم معظم الناس متى اكتسبوا هذا الوزن. و من أعراض زيادة الوزن و السمنة:

- الشعور بضيق الملابس و الحاجة لملايس أكبر.
- الميزان يدل على زيادة في الوزن.
- دهون زائدة حول الخصر.
- يكون معامل كتلة الجسم (BMI) و محيط الخصر أعلى من الطبيعي.

ان تقييم المريض يجب أن يشمل دراسة معامل كتلة الجسم (BMI)، محيط الخصر، و المخاطر المتعرض لها المريض بشكل عام.

1. معامل كتلة الجسم (BMI):

يعرف بأنه حاصل قسمة الوزن بالكيلوغرامات (كلغم) على مربع الطول بالمترات (م). اذا كانت هذه النسبة تساوي أو أعلى من 25 كلغم/م² فتعتبر الحالة زيادة وزن، أما اذا كانت النسبة تساوي أو أعلى من 30 كلغم/م² فتعتبر الحالة سمنة. و تعتبر هذه النسب أساسا لتقييم المريض.

جدول (1)

معامل كتلة الجسم (BMI)	أصناف معامل كتلة الجسم (BMI)
$18.5 >$ كلغم/م ²	أقل من الوزن الطبيعي
24.9-18.5 كلغم/م ²	الوزن الطبيعي
29.9-25 كلغم/م ²	زيادة في الوزن
34.9-30 كلغم/م ²	السمنة (نوع 1)
39.9-35 كلغم/م ²	السمنة (نوع 2)
$40 \leq$ كلغم/م ²	السمنة المفرطة (نوع 3)

2. محيط الخصر:

- لا يراعي معامل كتلة الجسم (BMI) النسب المختلفة من الأنسجة الدهنية الى الأنسجة الرابطة ولا تميز بين الحالات المختلفة من زيادة الدهون والتي قد يكون بعضها مرتبط ارتباطا وثيقا بأمراض القلب والأوعية الدموية مثل دهون الأمعاء، كما ترتبط سمنة الوسط بأمراض القلب والأوعية الدموية بشكل أقوى بكثير من ارتباطها بمعامل كتلة الجسم (BMI) فقط.
- يساعد قياس محيط الخصر في تقييم الأخطار الصحية التي تصاحب زيادة الوزن والسمنة عند الكبار. فإذا كان عندك سمنة في منطقة البطن وتراكمت الدهون عندك حول الخصر وليس حول الحوض فأنت معرض بشكل أكبر لأمراض القلب و السكري من النوع الثاني. ترتفع نسبة الخطورة هذه اذا زاد محيط الخصر عن 35 انشا عند النساء وزاد عن 40 انشا عند الرجال.
- لقياس محيط الخصر بشكل صحيح، قف، وضع شريط القياس حول وسطك فوق عظام الحوض بالضبط. خذ قياس الخصر بعد الزفير.

جدول (2)

محيط الخصر عالي الخطورة	
الرجال	$40 <$ انش (< 102 سم)
النساء	$35 <$ انش (< 88 سم)

أصناف زيادة الوزن والسمنة حسب معامل كتلة الجسم (BMI)، محيط الخصر مخاطر الأمراض المصاحبة*			
مخاطر الأمراض* (وزن ومحيط خصر طبيعي)	نوع السمنة	معامل كتلة الجسم (كلغم/م ²)	
الرجال ≥ 40 انش (≥ 102 سم) النساء ≥ 35 انش (≥ 88 سم)			
الرجال < 40 انش (< 102 سم) النساء < 35 انش (< 88 سم)			
		$18.5 >$ كلغم/م ²	أقل من الوزن الطبيعي
		24.9-18.5 كلغم/م ²	الوزن الطبيعي
		29.9-25 كلغم/م ²	زيادة في الوزن
تزيد	تزيد	34.9-30 كلغم/م ²	السمنة
مرتفعة جدا	مرتفعة	39.9-35 كلغم/م ²	
مرتفعة جدا	مرتفعة جدا	40 \leq كلغم/م ²	السمنة المفرطة
مرتفعة جدا جدا	مرتفعة جدا جدا		

ما هي أسباب زيادة الوزن و السمنة؟

بالرغم من العوامل الوراثية والهرمونية التي تؤثر على الوزن، إلا أن السبب في النهاية هو عدم توازن الطاقة. فاعتدال الوزن ناتج عن التساوي بين كمية الطاقة أو السعرات الحرارية المأخوذة من الطعام والشراب (الطاقة الداخلة) وبين الطاقة التي يستهلكها الجسم خلال عمليات التنفس، والهضم، والنشاطات الجسدية (الطاقة الخارجة). تحدث زيادة الوزن والسمنة مع الوقت عندما يأخذ الجسم سعرات حرارية أكثر مما يستهلك.

يمكن أن تساهم العوامل التالية في زيادة الوزن والسمنة، وعادة ما تكون هذه العوامل مجتمعة:

1. الغذاء

يؤدي تناول الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية مثل الوجبات السريعة بشكل دوري أو بكميات كبيرة الى زيادة الوزن. تعتبر الأطعمة الغنية بالدهون غنية بالسعرات أيضا. كما يؤدي تناول الكثير من المشروبات الغازية والحلويات الى زيادة في الوزن، حيث أن هذه الأطعمة والأشربة غنية بالسكر و السعرات الحرارية. وبشكل عام فإن تناول الطعام خارج المنزل يزيد من تناول السعرات الحرارية.

2. قلة النشاط الجسدي

يعتبر نمط الحياة الذي يخلو من النشاط الجسدي سبب رئيسي لزيادة الوزن لعدم حرق هؤلاء الأشخاص للسعرات الحرارية. من أنماط السلوك التي تدل على قلة النشاطات الجسدية: الجلوس لساعات طويلة أمام التلفاز والكمبيوتر، أداء الواجبات المدرسية، أوقات العطلات. وفي الواقع هناك علاقة بين الوزن الزائد والسمنة وبين العوامل التالية: مشاهدة التلفاز لأكثر من ساعتين في اليوم، الاعتماد الكبير على السيارات بدلا من المشي، قلة الجهد الجسدي المطلوب في العمل أو المنزل بسبب التكنولوجيا الحديثة اضافة لقلة حصص التربية الرياضية في المدارس.

3. العوامل الوراثية والتاريخ المرضي للعائلة

تلعب العوامل الوراثية دورا في مدى فعالية الجسم في تحويل الطعام الى طاقة، وكذلك في كمية الدهون المخزنة في الجسم وأماكن توزع الدهون، ولكن تكويننا الوراثي لا يضمن اصابتنا بالسمنة. ان التاريخ المرضي للعائلة يزيد من فرص الاصابة بالسمنة وذلك بسبب الجينات المشتركة أو البيئة المشتركة مثل تناول الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية وقلة النشاط الجسدي.

4. الوضع الصحي: قد تكون هناك مشاكل هرمونية تؤدي لزيادة الوزن والسمنة، مثل:

- نقص نشاط الغدة الدرقية: حيث يقل افراز الغدة للهرمون الأمر الذي يؤدي الى تباطؤ سرعة الأيض (الحرق) مما يؤدي لزيادة الوزن.
- متلازمة كوشنج: حيث يزيد افراز الغدة الكظرية لهرمون الكورتيزول. يعاني المصاب من زيادة في الوزن، سمنة في الجزء الأعلى من الجسم، وجه دائري، تراكم الدهون حول الرقبة بينما تكون الأطراف رفيعة.
- المبايض كثيرة الأكياس: تصاب 5 الى 10% من النساء في سن الانجاب بهذه الحالة، وعادة تعاني النساء المصابات من السمنة وزيادة شعر الجسم، كما يعانين من مشاكل في الحمل ومشاكل أخرى بسبب ارتفاع مستوى هرمون الأندروجين وزيادة مقاومة الجسم للإنسولين.

5. الأدوية

ان بعض الأدوية مثل الكورتيكوستيرويدات ومضادات الاكتئاب وبعض أدوية نوبات الصرع تؤدي الى بطء في سرعة حرق السعرات الحرارية، زيادة الشهية، أو انحباس السوائل في الجسم وجميعها تؤدي لزيادة الوزن.

6. العوامل النفسية

يأكل بعض الناس أكثر من عاداتهم عند الشعور بالضجر أو الغضب أو التوتر. ومع الوقت، يؤدي ذلك الى زيادة الوزن أو السمنة.

7. العمر

مع تقدم العمر يفقد الشخص العضلات، وهذا يؤدي الى تباطؤ في حرق السعرات الحرارية وبالتالي زيادة الوزن، وهذا يؤكد أهمية تناول سعرات حرارية أقل عندما نتقدم في العمر.

8. الحمل

يزداد الوزن خلال الحمل وذلك ليحصل الطفل على التغذية الصحيحة ويتطور بشكل طبيعي. بعد الولادة تعاني بعض النساء من صعوبة في فقدان الوزن وهذا يؤدي للسمنة وخاصة بعد الأحمال المتكررة.

9. البيئة: ان العوامل البيئية لا تساعدنا دائما على تكوين عادات صحية، بل على العكس فانها تشجع على السمنة. من هذه العوامل البيئية:

- عدم توفر حدائق عامة ونوادي رياضية بأسعار معقولة. وهذا يزيد الصعوبة على الأشخاص ليكونوا نشيطين.
- ساعات العمل الطويلة لا تسمح للأشخاص بأن يمارسوا النشاطات الرياضية.
- حصص الطعام كبيرة الحجم والتي تعني كمية كبيرة من الطاقة الداخلة، مما يسبب مع الوقت زيادة في الوزن اذا لم تعادل هذه الطاقة بنشاطات رياضية.
- اعلانات الأطعمة والأشربة ذات السعرات الحرارية العالية.

ما هي المخاطر الصحية لزيادة الوزن والسمنة؟

ان زيادة الوزن والسمنة ليست مشكلة جمالية، انها مشكلة تزيد بشكل كبير من مخاطر الاصابة بالعديد من الأمراض.

المشاكل الصحية المصاحبة لزيادة الوزن والسمنة عند الكبار:

1. أمراض القلب: وتنتج من ترسب الدهون في شرايين القلب مما يؤدي بمرور الوقت لتضييقها وهذا يقلل كمية الدم التي تصل للقلب. نقص تدفق الدم للقلب يؤدي لألم في الصدر (الذبحة الصدرية)، أما توقف تدفق الدم للقلب فيؤدي الى الجلطة.

2. ارتفاع ضغط الدم: وهذا يحدث عندما تكون قوة الدم الضاغطة على جدران الشرايين كبيرة جدا. ان زيادة الوزن تؤدي عادة لزيادة سرعة خفقان القلب ونقصان في كمية ضخ الدم خلال الأوعية الدموية وهذا يؤدي لزيادة ضغط الدم.

3. السكري: ان السمنة من الأسباب المؤدية لمرض السكري من النوع الثاني. ان أكثر من 80% من المصابين بهذا النوع يعانون من زيادة في الوزن. ان زيادة الدهون تجعل الجسم يقاوم الأنسولين الأمر الذي يؤدي لارتفاع معدل سكر الجلوكوز في الدم.

4. ارتفاع الدهون في الدم: تؤدي الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة (مثل اللحوم الحمراء والأطعمة المقلية) الى السمنة وارتفاع مستوى الكوليستيرول السيئ وانخفاض مستوى الكوليستيرول الجيد، وارتفاع مستوى الدهون الثلاثية. ويؤدي هذا مع الوقت الى تصلب الشرايين (ترسب الدهون على جدران الشرايين في الجسم). ان تصلب الشرايين يزيد من خطورة الاصابة بأمراض الشرايين التاجية والجلطات الدماغية.

5. الجلطات الدماغية: ترتبط السمنة بتصلب الشرايين، أي ترسب الدهون على جدران الشرايين في الجسم كله بما في ذلك الدماغ. اذا تخثر الدم في أحد شرايين الدماغ المتضيقة فان ذلك يمنع مرور الدم للدماغ مما يؤدي للجلطة الدماغية.

6. التهاب المفاصل: وأكثر المفاصل اصابة الركبتين، والحوض وأسفل الظهر. ان الوزن الزائد يزيد الضغط على هذه المفاصل ويؤدي لتآكل الغضروف الذي يحمي هذه المفاصل، وهذا يؤدي لالام المفاصل وتصلبها.

7. انقطاع النفس أثناء النوم: يحدث انقطاع النفس هذا لفترات قصيرة أثناء النوم مما يؤدي الى الشخير الشديد بسبب انسداد مجرى التنفس العلوي أثناء النوم وهذا يؤدي الى الاستيقاظ المتكرر في الليل وبالتالي النعاس خلال النهار.

8. السرطان: هناك العديد من السرطانات مرتبطة بزيادة الوزن، منها سرطان القولون، الشرج، المريء، الكلى، الثدي والبروستاتا.

9. حصى المرارة: تكون نسبة الاصابة أعلى عند من يعانون من السمنة بسبب زيادة الكوليستيرول والذي يترسب في المرارة مما يؤدي الى تكون الحصى.

10. مشاكل الاخصاب والحمل: يمكن أن تؤدي السمنة الى اضطرابات في الدورة الشهرية وعقم عند النساء، كما يمكن أن تؤدي للاصابة بسكر الحمل ومشاكل أخرى خلال الحمل، وتزيد أيضا من خطورة حدوث تشوهات في أجنة.

11. الشعور بعدم الراحة الجسدية: لا يستطيع بعض الأشخاص الذين يعانون من السمنة الجلوس براحة بسبب الدهون المتركمة في منطقة البطن. وعند الجلوس يعانون من صعوبات في التنفس. وقد يعانون من آلام في الظهر والأقدام والمفاصل والعضلات.

12. التبعات الاجتماعية والنفسية: يعاني هؤلاء الأشخاص من الضغوط النفسية والتمييز ضدهم.

كيف تتعامل مع زيادة الوزن والسمنة؟

ان الهدف من السيطرة على السمنة هو تحقيق وزنا اكثر صحة والمحافظة عليه. ان مقدار الوزن الذي يجب أن تنقصه لتحسين صحتك قد يكون أقل بكثير مما تعتقد، حيث أن انقاص 5 الى 10% من الوزن يمكن أن يؤدي لتحسن في الصحة.

عادة ما يتم تحقيق الوزن الصحي بتغيير النظام الغذائي، زيادة النشاط الجسدي وتعديل السلوكيات، سيقوم الطبيب بوصف العلاج المناسب أو الجراحة لاستكمال الفائدة.

1. تغيير النظام الغذائي: باتباع أنماط غذائية تساعد على انقاص الوزن وذلك بتقليل السعرات الحرارية المتناولة عن طريق تناول الطعام الغني بالنبات، مثل الفواكه والخضار، والحبوب الكاملة، أو الحد من

السكريات والكربوهيدرات المحسنة وبعض أنواع الدهون. ان تقليل السرعات الحرارية المتناولة يوميا بمعدل 250 سعرا يساعد في انقاص الوزن بحوالي نصف باوند في الأسبوع (3500 سعر حراري تساوي باوند واحد من الدهون).

2. زيادة النشاط الجسدي: ان الهدف من النشاط الجسدي لانقاص الوزن هو حرق المزيد من السرعات. ويعتمد حرق السرعات على تكرار النشاط ومدته وشدته. ان من أفضل الطرق لانقاص دهون الجسم هي التمارين الايروبية المنتظمة (مثل المشي) لأكثر من 30 دقيقة معظم أيام الأسبوع. ان المشي السريع لمدة 30 دقيقة أربعة أيام في الأسبوع تضاعف معدل انقاص الوزن.

3. تعديل السلوكيات: لانقاص الوزن والمحافظة عليه، يجب أن تقوم بتغيير نظام حياتك. يمكن أن تشمل نشاطاتك على ما يلي:

- مارس المشي أو العب مع أطفالك بدلا من مشاهدة التلفاز.
- استخدم الأدراج بدلا من المصعد، أو اركن السيارة في مكان بعيد.
- انضم لنادي رياضي اذا كان بإمكانك ذلك ماديا.
- اعمل بحديقتك.

4. أدوية انقاص الوزن: يمكن أن تكون هذه الأدوية خيارا لبعض الناس الذين لم ينجحوا في انقاص وزنهم بمقدار باوند واحد في الأسبوع بعد مرور 6 أشهر على تغيير نمط المعيشة، ففي هذه الحالة قد تساعد الأدوية. يجب أن تكون هذه الأدوية جزءا من برنامج يتكون من الغذاء والنشاط الجسدي والتغييرات السلوكية.

ان هذه الأدوية مناسبة خاصة للأشخاص الذين يعانون من السمنة (معدل كتلة الجسم 30 أو أعلى) أو للأشخاص الذين يعانون من معدل كتلة الجسم 27 أو أعلى ويعانون من خطورة أمراض القلب أو غيرها.

5. جراحة انقاص الوزن: يتم اللجوء اليها في حالات السمنة المفرطة (معدل كتلة الجسم 40 أو أعلى) وعندما تكون العلاجات الأخرى قد فشلت. ويمكن استخدامها عند الأشخاص الذين لديهم معدل كتلة الجسم 35 أو أعلى ويعانون من حالات تهدد حياتهم مثل انقطاع شديد في النفس أثناء النوم، حالة شديدة من السكري من النوع الثاني، أو حالات أمراض القلب المرتبطة بالسمنة.

كيف تحافظ على الوزن بعد انقاصه؟

تعتبر المحافظة على الوزن بعد انقاصه تحديا. يعتبر انقاص الوزن عند الكبار ناجحا اذا تم انقاص 10% من الوزن الأصلي على الأقل ولم يتم استعادة أكثر من 6 أو 7 باوند خلال سنتين. ان مفتاح المحافظة على الوزن بعد انقاصه يكمن في الاستمرار بالعادات السلوكية الجديدة وذلك باتباع ما يلي:

- اتبع نظام أكل صحي. اختر الطعام الصحي وركز على التوازن بين الطاقة الداخلة والطاقة الخارجة.
- ركز على الكمية. انتبه لحجم وجبة الأكلة السريعة و حجم الوجبات في المطاعم.
- كن نشيطا، اجعل وقتك الخاص ووقت العائلة نشيطا وذلك بممارسة المشي السريع أو ركوب الدراجة أو الركض.
- اجعل هدفك ممارسة النشاط الرياضي المتوسط الشدة الى الشديد لمدة 60 الى 90 دقيقة يوميا.
- حدد ساعات مشاهدة التلفاز، الكمبيوتر وألعاب الفيديو الى ساعتين في اليوم، لأنها تستهلك الوقت الذي يمكن استغلاله في النشاطات الجسدية.