



السمنة – تقييمها وسبل مكافحتها (الجزء الثاني) العوامل التي تؤثر على وزن الجسم

الدكتور رافيندر مامتاني

أستاذ الصحة العامة، كلية طب وايل كورنيل في قطر

يجيب هذا المقال على السؤال عن العوامل التي تؤثر على وزن الجسم.

نظرياً، تعبر السمنة عن عدم توازن بين استهلاك الطاقة وإنفاقها. ولكن الأمر ليس بهذه السهولة. فالتوازن بين استهلاك الطاقة وإنفاقها يتأثر بالكثير من العوامل.

على مستوى الفرد، توجد هناك عوامل خارجة عن سيطرة الفرد ولا يمكن تغييرها، ألا وهي العوامل الوراثية. ويوجد هناك عوامل أخرى يمكن تغييرها وتعديلها. وتشمل هذه العوامل التي يمكن تعديلها النظام الغذائي، والنشاط الجسدي، والسلوك، والخلل الهرموني.

العوامل التي لا يمكن تغييرها

تؤثر الجينات الوراثية في كمية الدهون التي تتراكم في الجسم، حيث يعاني حوالي ٨٠% من الأطفال من أم وأب بدناء من مرض السمنة. وعلى الأرجح تستمر هذه السمنة في فترة البلوغ في حوالي ٨٠% من هؤلاء الأطفال.

تحتاج وظائف الجسم مثل التنفس، ونشاط القلب، وهضم الطعام، واستهلاك الخلايا والأنسجة يومياً إلى طاقة. وتسمى الطاقة المنصرفة في هذه الوظائف بمعدل الأيض في الراحة (RMR) وتمثل حوالي ٧٠% من حجم الطاقة المنصرفة يومياً. ويختلف معدل الأيض في الراحة من شخص إلى آخر ويتأثر بالكثير من العوامل ومنها العوامل الوراثية.

فيختلف معدل الأيض في الراحة بالنسبة للأشخاص من نفس الطول والوزن والعمر والجنس وكتلة الجسم. وأحياناً يصل هذا الاختلاف إلى ٢٠%. ولهذا السبب قد يحتاج الأشخاص من نفس الطول والوزن والجنس والنشاط الجسدي إلى كمية مختلفة من السرعات الحرارية للتحكم في أوزانهم.

وتلعب العوامل الوراثية دوراً كبيراً في إصابة الفرد بالسمنة أو آثارها. وتؤثر العوامل البيئية مثل نقص التمارين الجسدية وسوء التغذية في ظهور آثار السمنة أو خصائصها.

العوامل التي يمكن تغييرها

النظام الغذائي: قد تؤدي الزيادة الطفيفة في كمية الطعام الذي يتناوله الفرد يوميًا إلى السمنة على المدى الطويل. فعلى سبيل المثال: الشخص الذي يتناول ٥٠ سعرة حرارية إضافية بشكل يومي يستهلك (٣٦٥ x ٥٠) أي ١٨٢٥٠ سعرة حرارية في السنة، وبذلك يزيد وزنه ٥ أرطال (باوند)، حيث يعادل رطل الدهون ٣٥٠٠ سعرة حرارية. وعلى نحو مماثل، يمكن للشخص الذي يقلل ٥٠ سعرة حرارية يوميًا من نظامه الغذائي أن يفقد ٥ أرطال. ويؤدي إنقاص ٥٠٠ سعرة حرارية من النظام الغذائي يوميًا إلى فقدان رطلاً واحداً من وزن الجسم.

النشاط الجسدي: يلعب النشاط الجسدي العديد من الأدوار، منها حرق السعرات الحرارية وبناء كتلة عضلية خالية من الدهون. كما يؤثر النشاط البدني في توزيع الدهون في الجسم ويحسن من الحالة السيكولوجية. وقد ثبت علمياً أن ممارسة النشاط البدني بشكل دوري يقلل من خطر الإصابة بأمراض شرايين القلب التاجية، وارتفاع ضغط الدم، والسمنة، ومرض السكري.

يُنصح بالنشاط البدني المعتدل لمن يقومون بنشاط بدني منخفض، حيث لا يفضل ممارسة التمارين البدنية بشكل شديد على مراحل غير منتظمة للأشخاص الذين تخلو حياتهم من النشاط والحركة، فالأفضل ممارسة النشاط البدني المتوسط بشكل دوري منتظم.

تجدر الإشارة إلى أنه من الممكن فقدان الوزن دون ممارسة النشاط البدني، ولكن يصعب الحفاظ على الوزن مع عدم وجود هذا النشاط الجسدي.

السلوك: يرتبط الغذاء والسلوك ارتباطاً وثيقاً، حيث يفرط الكثير من الناس في تناول الطعام ليشعرون بالراحة النفسية، فالبعض يتناول الطعام للتخلص من الملل أو التوتر. كما يميل أصحاب الوزن الزائد إلى الأكل بسرعة وبالتالي يستهلكون سعرات حرارية أكثر من حاجاتهم.

العوامل الهرمونية: قد يؤدي انخفاض نشاط الغدة الدرقية إلى زيادة الوزن. ويجب استبعاد هذا العامل وغيره من العوامل الطبية قبل البداية في اختيار الوسائل المناسبة لإنقاص الوزن.

المنظور الإيكولوجي

من الناحية الإيكولوجية وتلك المتعلقة بالصحة العامة، يجب الأخذ في الاعتبار عوامل أخرى. مع زيادة النمو الصناعي حديثاً، وزيادة المدنية، والتحول الغذائي في الكثير من البلدان، يُغير الناس من طرق حياتهم وأنظمتهم الغذائية. تكمن المشكلة في استهلاك الأطعمة المليئة بالطاقة والتحول للأطعمة ذات الأنماط الغربية. كما يؤدي تصميم المدن بشكل مريح ووسائل النقل والتقدم التكنولوجي إلى الحد من النشاط البدني. وتلاحظ أنماط مماثلة في البلدان النامية الأخرى مثل الصين والهند.

مع زيادة الأبحاث التي تزيد من فهمنا للأسباب المؤدية للسمنة، يمكن الآن جمع وبلورة التوصيات حول الوقاية من السمنة وسبل مكافحتها.

وسأتناول السؤال الأخير حول إنقاص الوزن والحفاظ عليه في المقال القادم.

contd./-

إن المعلومات الطبية المتوفرة في هذه المقالة ما هي إلا مجرد موارد معلوماتية، ولا يجوز استخدامها أو الاعتماد عليها لأغراض التشخيص أو العلاج. ولا يقصد من هذه المعلومات تعليم المرضى، أو خلق أي علاقة بين طبيب ومريض، ولا ينبغي استخدامها بديلاً للتشخيص والعلاج المهني. وإذا كنت تشعر أو تشك بأن لديك مشكلة أو وضع طبي، الرجاء الاتصال بطبيبك الخاص.

(انتهى)

لمزيد من المعلومات الرجاء الاتصال:

ندى حسن

مسؤولة الشؤون العامة

مكتب الشؤون العامة

هاتف: ٠٠٩٧٤٤٩٢٨٦٥٤

بريد إلكتروني: nah2008@qatar-med.cornell.edu

ملاحظات إلى المحررين:

نبذة عن كلية طب وايل كورنيل في قطر

تأسست كلية طب وايل كورنيل في قطر بالتعاون مع مؤسسة قطر، وتعد جزءاً من كلية طب وايل التابعة لجامعة كورنيل في نيويورك، كما أنها أول مؤسسة طبية تقدم بكالوريوس الطب خارج الولايات المتحدة. وتقدم هذه الكلية برنامجاً تعليمياً شاملاً ومتكاملاً، حيث يشتمل على سنتين دراسيتين "ما قبل الطب"، ثم أربع سنوات ضمن برنامج الطب، ويتم التدريس من قبل الهيئة التدريسية التابعة لكلية كورنيل. وهناك مراحل قبول منفصلة لكل برنامج تتم وفق معايير القبول المعمول بها في جامعة كورنيل في إيثاكا وكلية الطب التابعة لها في نيويورك. وللحصول على المزيد من المعلومات حول هذه الكلية، يمكن الرجوع إلى موقعها الشبكي على العنوان التالي:

www.qatar-med.cornell.edu

نبذة موجزة عن مؤسسة قطر للتربية والعلوم وتنمية المجتمع

تأسست مؤسسة قطر للتربية والعلوم وتنمية المجتمع في عام ١٩٩٥ بمبادرة من سمو الشيخ حمد بن خليفة آل ثاني أمير دولة قطر وبتأسيء مجلس إدارتها سمو الشبفة موزة بنت ناصر المسند. وتعد مؤسسة قطر مؤسسة خاصة غير ربحية، وتسترشد بالفلسفة القائلة بأن الموارد البشرية أثن ما تمتلكه الدولة. ويقع المقر الرئيسي لمؤسسة قطر في قلب مشاريعها الرائدة في حرم المدينة التعليمية وهي عبارة عن ١٤ مليون متر مربع من الأرض تضم من خلالها العديد من المؤسسات التعليمية التقدمية ومراكز للأبحاث. كما تضم فروع لخمس جامعات عالمية رائدة وكذلك مركز بحثي تقدمي على أحدث طراز. وتعمل مؤسسة قطر كذلك على رفع المستوى المعيشي للفرد في دولة قطر وذلك من خلال الاستثمار في القطاعات الصحية والتقدمية.

لمزيد من المعلومات يمكن زيارة موقعنا الإلكتروني: www.qf.org.qa

Office of Public Affairs
WCMC-Q
Education City
P.O. Box 24144
Doha, Qatar

Michael Vertigans
Director
Phone: +974 492 8650
Fax: +974 492 8444
Email: miv2008@qatar-med.cornell.edu