



**السمنة – تقييمها وسبل مكافحتها (الجزء الثالث)
إنقاص الوزن والحفاظ عليه**

الدكتور رافيندر مامتاني
أستاذ الصحة العامة، كلية طب وايل كورنيل في قطر

تم تناول الأسئلة الثلاثة الأولى حول قياس السمنة، ومخاطرها الصحية، والعوامل التي تؤثر على وزن الجسم في المقالين السابقين. أما هذا المقال فسيتناول الإجابة عن السؤال الأخير حول إنقاص الوزن.

يعتبر الحفاظ على الوزن المناسب أمراً مثاليًا. ولكنني أحب هنا أن أشير إلى أن فقدان ولو جزء صغير نسبيًا من الوزن ينتج عنه فوائد كبيرة. وتزداد هذه الفوائد الصحية بالحفاظ على هذا الفقدان للوزن.

يعتبر إنقاص الوزن أمراً سهلاً، ولكن التحدي الحقيقي يكمن في الحفاظ على الوزن. السمنة مشكلة معقدة ومتعددة العوامل، ولذا تحتاج مكافحتها إلى خطة شاملة. ويجب أن تشمل هذه الخطة نظامًا غذائيًا صحيًا، ونشاطًا بدنيًا، وتغييراً في أسلوب الحياة.

النظام الغذائي الصحي

يعتبر النظام الغذائي منخفض الدهون، والذي يضم الكربوهيدرات (النشويات) المعقدة، مثل: القمح الكامل، والأرز البني (الأسمر)، والبقول، والفواكة، والخضروات، ومنتجات الألبان، والحبوب غذاءً صحيًا مليئًا بالفوائد. يحوي الجرام الواحد من الدهون على ٩ سعرات حرارية، مقارنةً بجرام النشويات أو البروتين والذي يحوي ٤ سعرات حرارية. وبالتالي عند تناول نظام غذائي منخفض الدهون، تقل السعرات الحرارية مع الاستمتاع بالغذاء ودون الحاجة إلى التقليل من الكميات.

وبشكل عام، يجب أن يسعى كل بدين إلى فقدان من نصف رطل إلى رطل أسبوعيًا. ويمكن الوصول إلى هذا الهدف بتقليل من ٢٥٠ إلى ٥٠٠ سعرة حرارية فقط يوميًا، حيث يصعب الحفاظ على فقدان الوزن من خلال أنظمة غذائية ذات سعرات حرارية قليلة للغاية. كما أن النظام الغذائي الذي يحوي أقل من ٨٠٠ سعرة حرارية يوميًا يسبب أضراراً صحية.

وتعليقًا على الأنظمة الصحية عالية الدهون والبروتين، والتي انتشرت مؤخرًا بين كثير من الناس في الولايات المتحدة، وانتشرت أمثلة منها أيضًا في البلدان العربية في منطقة الخليج، أود أن أشير إلى أنها تؤدي إلى فقدان الوزن بشكل مؤقت، ولكنها تترك آثاراً سلبية.

النشاط البدني

يحرق النشاط البدني السرعات الحرارية، ويفيد في بناء كتلة عضلية خالية من الدهون، ويساعد على الحفاظ على الوزن. ويُحسن النشاط البدني من توزيع الدهون في الجسم ومن الحالة النفسية، حيث تنصح مراكز مكافحة المرض أن يحصل كل أمريكي بالغ على نصف ساعة من النشاط البدني المعتدل يوميًا على مدار الأسبوع.

ويجب زيادة النشاط البدني تدريجيًا على مدار عدة أسابيع للوصول إلى مستوى يحقق اللياقة البدنية ويحسن من لياقة القلب والأوعية الدموية. فكل ما يحتاجه الفرد هو المشي الخفيف (بمعدل ٣-٤ أميال في الساعة) لمدة نصف ساعة يوميًا.

لا يحتاج الأمر إلى استشارة طبيب بالنسبة لمعظم الأصحاء ممن يرغبون في بداية نظام معتدل للنشاط البدني. أما بالنسبة للرجال فوق ٤٠ سنة والسيدات فوق ٥٠ سنة ممن يرغبون في ممارسة التمارين الرياضية الشديدة، وكذلك هؤلاء الذين يعانون من أمراض صحية مزمنة، فعليهم استشارة طبيب لمساعدتهم في رسم برنامج رياضي آمن. ويجب أن يكون النشاط البدني أمثًا من الناحية الطبية وممتعًا وملئًا للفرد.

السلوك وتغيير أسلوب الحياة

يفيد العلاج السلوكي في إنقاص الوزن. كما تحقق أساليب الحد من الضغط النفسي والإجهاد مثل التأمل، والاسترخاء، واليوجا الاستفادة على المدى الطويل. ويجب التركيز على التغييرات الإيجابية مثل "الإحساس بالرضا" و"الشعور بمزيد من الطاقة".

الطرق الأخرى

أثبتت العقاقير التي تفقد الشهية نجاحًا في إنقاص الوزن على المدى القصير، ولكن أثرها لا يمتد لفترات ما بعد العلاج. كما لا تخلو تلك العقاقير من الآثار الجانبية. وقد تفيد التدخلات الجراحية مثل عمليات تدبيس وربط المعدة في بعض حالات المرضى، ولكنها تحمل أيضًا بعض المضاعفات.

تحذير لمن يعانون من مشكلات صحية

يحتاج الكثير من الأشخاص الذين يعانون من السمنة والمشكلات الصحية المزمنة إلى تقييم طبي. ويجوز استثناء حالات الحمل والأمراض العقلية مؤقتًا من برامج إنقاص الوزن. ولا يوصى أيضًا بإنقاص الوزن في حالة مرض فقدان الشهية العصبي والأمراض المميتة.

لا يوجد مجال في هذا المقال لمناقشة دور الحكومة والقطاع الخاص في مكافحة وباء السمنة. ولكن تجدر الإشارة إلى أن السياسات الحكومية للوقاية من المرض والتعريف به، وغيرها من المبادرات المتعلقة بالتغذية تساعد بشكل كبير في مكافحة مشكلة السمنة. كما يجب تشجيع الشراكات بين المنظمات الخاصة وغير الحكومية لمعالجة هذه المشكلة.

يتوفر لدى البدناء الكثير من المناهج الفعالة لمساعدة أنفسهم. فقد ثبتت فعالية النظم الغذائية البسيطة والنشاط البدني والتدخلات السلوكية والتي يمكن استخدامها للتحكم في الوزن والاستمتاع بالصحة مدى الحياة.

استراتيجيات لإنقاص الوزن والمحافظة عليه:

- درب نفسك على تناول نظام غذائي معتدل قليل الدهون والكميات.
- لا تمنع نفسك من تناول ما تحب من الطعام، ولكن تناولها باعتدال.
- تجنب العادات الغذائية غير المنتظمة.
- اكتشف الطرق والوسائل المناسبة لك لممارسة النشاط البدني.
- يحقق التغيير التدريجي في الأنماط الغذائية والأنشطة البدنية استفادة أكبر من التغييرات السريعة والمفاجئة.
- راقب نشاطك البدني وعاداتك الغذائية، مع قياس الوزن مرة أسبوعياً.
- لا تصاب باليأس إذا فشلت؛ فالسبيل الوحيد للنجاح هو الاستمرار في المحاولة.
- لا تنزعج إذا وجد تذبذباً طفيفاً في وزنك.
- اطلب الدعم والمساعدة من أصدقائك، وأسرتك، وأخصائي، الرعاية الصحية، عند الحاجة.

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

contd./-

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 الشبءة موزة بنت ناصر المسند. وتعد مؤسسة قطر مؤسسة خاصة غير ربحية، وتسترشء بالفلسفة القائلة بأن الموارد البشرية أثمن 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 لءمس 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 والنقدمية.

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