السمنة المفرطة والأمراض المصاحبة لها

◄السمنة هي زيادة وزن الجسم عن حدّه الطبيعي نتيجة تراكم الدهون، الناتج عن عدم التوازن بين كمّية الطعام المتناولة وكمّية الطاقة المستهلكة من الجسم. والبعض ينظر إلى مشكلة السمنة على أنّها أمر بسيط، والبعض الآخر ينظر إلى السمنة على أنّها مرض من الأمراض الخطيرة في عصرنا الحديث، ومن الأمراض التي تثير قلقاً كبيراً ليس في حيز الأسرة فقط، بل على مستوى العالم.

تعتبر السمنة المفرطة مرضاً مزمناً يتطلب رعاية طويلة الأمد، ويمكن تشخيص السمنة بأنّها عندما يفوق مقدار الكتلة الشحمية في الجسم المعايير التي يمكن تحديدها بنسبة كتلة الجسم.

ونجد هنا أي مادة غذائية نتناولها لا تخرج عن العناصر الغذائية التالية: الكربوهيدرات، الدهون، البروتينات، الماء، المعادن والفيتامينات. ولكل عنصر من هذه العناصر دور مهم في إمداد الجسم بالطاقة التي يحتاج إليها، وتختلف الأغذية عن بعضها في العناصر التي تحتوي عليها بنسب متفاوتة، في حين أنّ بعضها يحتوي على عنصر واحد أو عنصرين. فالفواكه والخبز والحليب تحتوي على الكربوهيدرات، ثمّ البروتينات فالدهون، واللحوم تحتوي على البروتينات، ثمّ الدهون والكربوهيدرات، والسكر يحتوي على الكربوهيدرات.

وبسبب تفشي ظاهرة السمنة بصورة كبيرة في السنوات الأخيرة، ظهرت بعض الدراسات – شملت السعودية

وبعضاً من البلدان العربية منها الكويت ومصر – أشارت إلى أنّ زيادة الوزن موجودة بنسبة 11-31% بين الأولاد والبنات.

وإذا بحثنا عن أسباب السمنة، فإنّ أوّل ما يتبادر إلى أذهاننا هو العوامل العضوية كإضطراب الغدد أو العادات الغذائية السيّئة مثل تناول الوجبات السريعة المشبعة بالدهون التي تمثل القنبلة الموقوتة. وأكّدت الدراسات أنّ تناول زبدة الفستق تساعد على زيادة النمو الذهني وأيضاً شرب الحليب كامل الدسم الغني بالأحماض الدهنية والكوليسترول لتنشيط الخلايا الدماغية العصبية وخصوصاً عند الأطفال.

- الطاقة التي يحتاج إليها جسم الإنسان

إنّ الطاقة التي يحتاج إليها جسم الإنسان تنقسم إلى قسمين:

الطاقة الأساسية: التي يحتاج إليها جسم الإنسان لنشاطاته وهي ما تعادل 50-70% من إجمالي الطاقة اليومية التي يحتاج إليها الشخص النشيط.

طاقة الحركة: وهي التي يستخدمها الإنسان خلال يومه كالمشي والحركة بصفة عامّة.

- النمط الغذائي والعوامل المؤثرة فيه

من المؤكّد أنّ إلتهام الغذاء بسعرات حرارية عالية يؤدّي إلى تراكم الدهون في جسم الإنسان إذا لم يقم الإنسان بصرف هذه السعرات عن طريق ممارسة النشاط والحركة.

قلة النشاط والحركة: من المعروف أنّ السمنة نادرة الحدوث في الأشخاص كثيري الحركة أو الذين يمارسون أعمالاً تتطلب نشاطاً مستمراً، ولا شكّ أنّ النشاط والحركة لهما فائدة كبيرة في تحسين صحّة الإنسان.

العوامل النفسيّة: السيّدات أكثر عرضة للأزمات النفسيّة من الرجال، وينعكس ذلك في سلوكهنّ وطريقة تناول الطعام بكثرة.

- السمنة.. والأمراض المصاحبة لها

يجب أن نتعرّف على مضاعفات السمنة، ومن الأمراض المصاحبة لها أمراض القلب والموت المفاجئ لأنّ الوزن الزائد حمل على القلب والرئتين، ولأنّ الشخص البدين يميل إلى تناول الأطعمة المشبعة بالدهون أو المقلية اكثر من ميله لتناول البروتينات أو الكربوهيدرات. وتناول مثل هذه الأطعمة يرفع نسبة الكوليسترول في الدم. أمّا علاقة السمنة بأمراض القلب والموت المفاجئ، فقد أثبتت بعض الدراسات أنّ إستمرار السمنة لمدة طويلة لدى الشخص تزيد من نسبة تعرّضه لأمراض القلب، وأيضاً السمنة سبب رئيسي لمرض السكري، ولكن هناك أسباباً أخرى مثل الوراثة والجنس، وهناك أيضاً علاقة قويّة بين السمنة

وارتفاع ضغط الدم لأن نسبة ارتفاع ضغط الدم بين الأشخاص المصابين بالسمنة تصل إلى ثلاثة أضعاف نسبته بين الأشخاص العاديين.

والسمنة أيضاً لها علاقة بإلتهاب المفاصل وتآكلها، خاصة المفاصل التي يرتكز عليها وزن الجسم، وأيضاً آلام العمود الفقري والديسك وانزلاق الفقرات، والسمنة تؤدّي إلى الميل إلى الخمول والكسل وصعوبة الحركة والشعور بالتعب سريعاً، كما أنّ البدين يفتقر إلى المظهر الأنيق الرشيق، ولا ننسى أنّ البدانة لها تأثير على الجلد وما تُسبّبه من إلتهاب ثنايا الجلد وتسلخها والعرضة للفطريات وانبعاث الرائحة الكريهة منها.

- علاج السمنة

جراحة السمنة لإنقاص الوزن هي العلاج الأكثر فعّالية للأفراد الذين يعانون من السمنة المفرطة والذين لم يتمكّنوا من تخفيض وزنهم، وجراحة السمنة تقلل من المخاطر الصحّية، وتُحسّن القدرة على الحركة.

الريجيم: التحكّم في النظام الغذائي للبدينين هو أهم وأنجح طريقة لتخفيض وزنهم وذلك عن طريق تقليل السعرات الحرارية المتناولة والإبتعاد عن تناول الأطعمة المشبعة بالكربوهيدرات (النشويات) وتناول الوجبات المشبعة بالألياف الغذائية التي توجد في النخالة والخضراوات والفواكه، وينصح بتناول الفواكه من دون تقشير، مثل التفاح.

استخدام الأدوية: مثل الأدوية الفاقدة للشهية عن طريق تأثيرها على الجهاز العصبي، ولكن يمنع استخدام هذه الأدوية للأشخاص المصابين بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم، مثل (الأمفيتامين ومشتقاته).

التدخل الجراحي: مثل بالون المعدة ويصنع نظام البالون من السليكون المطاط الطري، يدخل البالون إلى المعدة بعد التأكّد من عدم إصابة المعدة بالقرح أو الإلتهاب، يملأ البالون بمحلول ملحي معقم وملون باللون الأزرق، ويساعد التخدير لمنطقة البعلوم على تسهيل عملية البلع. وتستغرق جراحة زرع البالون حوالي 51 دقيقة. ولكن يجب إزالة البالون بعد ستة أشهر بسبب إمكان حدوث ثقوب بالبالون نتيجة الأحماض المعدية. يمكن إنقاص 0.02% من وزن الجسم خلال 6 أشهر.

ويساهم إنقاص الوزن الناتج عن جراحة السمنة في التخلص تماماً من الأمراض المصاحبة للشخص مثل عمليات شفط الدهون. ولكن لا ينصح بالقيام بهما إلا في حالات البدانة المفرطة.►