«لا» لعودة الدهون



"استعادة الوزن المفقود" هو الكابوس الفعلي الذي يقضي مضاجع كلّ متتبعي حميات تخفيف الوزن. فالكل أصبح يعلم أن عملية التخلص من الوزن الزائد، على الرغم من صعوبتها، هي أسهل بكثير من الحفاظ على الوزن الذي نجحنا في التوصل إليه لمدة طويلة. فتسلل الكيلوغرامات التي كافحنا للتخلص منها، وعودتها لاحتلال مواقعها في أجسامنا أمر نعانيه باستمرار. والواقع أنّ هذه المشكلة لا تفرق بيننا. فحتى النجمات الشهيرات، مثل: أوبرا وجانيت جاكسون وكريستي آلي، اللواتي يتمكن من تجنيد عشرات المدربين الرياضيين الخصوصيين، والطباخين المتخصصين في إعداد أطباق الحمية، يواجهن مشكلة عودة الدهون نفسها.

الحقيقة أنّ الإحصاءات في هذا الموضوع لا تثير التفاؤل هي الأخرى، إذ يشير بعضها إلى أن أكثر من 80 في المئة من الأشخاص الذين فقدوا وزناً زائداً، يستعيدونه، أو يستعيدون أكثر منه، بعد سنتين من التوقف عن اتباع الحمية. وكان البحاثة في جامعة كاليفورنيا قد حللوا نتائج 31 دراسة طويلة الأمد تتعلق بالحميات المختلفة، ووجدوا أن ثلثي متبعي الحميات استعادوا خلال فترة 4 و5 سنوات، وزناً يفوق ذلك الذي فقدوه بفعل الحمية.

وغني عن الذكر أن عودة الوزن الزائد لا تشكل خيبة أمل كبيرة ومحنة نفسية فعلية للأشخاص المعنيين، بل وتجسد لهم خطراً فيزيولوجياً أيضاً. فزيادة الوزن الأصلية في حد ذاتها تعتبر مشكلة صحية، ثمّ تأتي ظاهرة استعادة الوزن المفقود لتفاقم هذه المشكلة. فقد أظهرت دراسات حديثة عدة أنّ الدخول في حلقة خسارة الوزن واستعادته المفرغة، تعرض الواحد منا لأخطار صحية جسيمة، مثل: ارتفاع ضغط الدم، ارتفاع مستويات الكوليسترول، السكري، الاكتئاب، مرض القلب السرطان.

فهم حسابات الأيض:

في الوقت الذي يعتبر الخبراء تغييرات الوزن البسيطة التي يظهرها الميزان طبيعية، فإنّهم يصفون الدخول في حلقة فقدان واستعادة الوزن المفرغة سلوكاً غير صحي. وتجدر الإشارة إلى أن عبارة الحلقة المفرغة في ظاهرة فقدان واستعادة الوزن تستخدم في الحالات التي يحدث فيها قدر ملحوظ من فقدان أو زيادة في الوزن (حوالي 5 كيلوغرامات أو أكثر) مرات متكررة. ويعتقد الخبراء أن تكرار هذه الظاهرة يحدث عادة نتيجة اتباع حمية قاسية جدّاً. وجاءت دراسة حديثة نشرتها مجلة "البدانة" الأميركية لتؤكد ذلك. فقد تبين أنّ الأشخاص الذين يتبعون حمية غذائية فقيرة جدّاً في الوحدات الحرارية، يسترجعون نسبة من الوزن المفقود تفوق بشكل ملحوظ ما يسترجعه الآخرون الذين يتبعون حمية أكثر تساهلاً. وتعلق المتخصصة الأميركية البروفيسورة جوديث بيك، فتقول إنّ النساء اللواتي يسعين بشدة وراء النتائج السريعة في بيئة عامة تركز على الرضا المباشر والفوري، يحاولن التخلص من الوزن الزائد عن طريق اتباع حميات فقيرة جدّاً في الوحدات الحرارية. ولكن المرأة التي تخسر وزناً باتباع

حمية تحتوي على 1200 وحدة حرارية في اليوم، ستبدأ باستعادة الوزن الذي خسرته في اللحظة التي تنتقل فيها إلى تناول 1300 وحدة حرارية.

والواقع أنّه حتى مع اتباع حميات غذائية معقولة، فإنّ الجسم لا يتخلص من كيلوغراماته الزائدة إلا على مضض. ويفسر البروفيسور جاري فوستر، مدير مركز أبحاث البدانة في جامعة تمبل في فيلادلفيا هذه الظاهرة، فيقول إن أحد أسباب صعوبة الوقوف في وجه استعادة الوزن المفقود، هو التعويض الأيضي الزائد الذي يلجأ إليه الجسم في مواجهة خسارة الوزن. فإذا ما خفضنا وزن جسمنا بنسبة 10 في المئة أيضاً، لكن الحقيقة هي أن سرعة الأيض تنخفض بنسبة تتراوح بين 11 و15 في المئة. لماذا يخذلنا الأيض ويحبطنا؟ الجواب سهل، كما تقول المتخصصة الأميركية الدكتورة كيلي برونيل، مديرة مركز راد للتغذية والبدانة في جامعة يال، فالجسم قد يرى في الحمية تهديداً لبقائه. فهو لا يعرف الفرق بين حمية اتكينز مثلاً والمجاعة. إضافة إلى ذلك، فإن دخول حلقة ازدياد وانخفاض الوزن، يمكن أن يحدث تغيراً فعلياً في فيزيولوجيا الجسم. لذلك نجد أنّه كلما ازداد عدد الحميات التي نخضع لها، ازدادت صعوبة تخلصنا من الوزن الزائد. ويعود ذلك إلى ارتفاع مستويات هرمون غريلين، أو هرمون الجوع وإلى انخفاض مستويات اللبتين، أو هرمون الشبع، ويؤدي ذلك إلى إحساسنا بدرجة أكبر من الجوع وبقدر أقل من الشبع والرضا.

العامل الجيني:

كان وقوف جسمنا عائقاً في وجه جهودنا للتخلص من الوزن الزائد لا يكفي، فتأتي مسألة الجينات لتفاقم المشكلة. فقد أظهرت الأبحاث أن أجسام بعض الناس تكون مبرمجة لدخول حلقة ازدياد وانخفاض الوزن المفرغة. وربما كانت أبرز هذه الأبحاث هي تلك التي قام بها الدكتور دافيد كيسلر (مؤلف كتاب "نهاية الإفراط في الأكل") وفريق من الخبراء في جامعة سان فرانسيسكو وجامعة يال، والتي تركزت على الناحية البيولوجية لهذه الظاهرة. فقد تبين لهم أن مسارات المكافأة في أدمغة الأشخاص الذين يسميهم كيسلر "مفرطي الأكل المشروطين" تنشيط بشكل هائل بمجرد تعرضهم لرائحة الطعام، وتبقى ناشطة حتى ينهي هؤلاء كلّ ما هو موجود في الطبق أمامهم. وبعبارة أخرى فإن وجود مسار عصبي بالغ النشاط في الدماغ، يجعل من مقاومة إغراء الطعام مسألة لا تتعلق فقط بقوة الإرادة. ويقول كيسلر إنّ هذا هو سبب بيولوجي للإفراط المشروط في الأكل. وهذه هي المرة الأولى التي نتمكن فيها من القول لأحدهم "إنها ليست غلطتك". وهو يعتقد أن 50 في المئة من البدينين و30 في المئة من أصحاب الوزن الزائد ينتمون إلى فئة مفرطي الأكل المشروطين.

غير أنّ الأدلة، في المقابل، تشير إلى أنّ هذه الاستجابة هي استجابة نتعلمها جزئياً، أننا نتمكن بواسطة عملية التشريط، إعادة برمجة المسارات في دماغنا. فالحقيقة هي أنّ الدافع وراء الدخول في حلقة تفاوت الوزن المفرغة المذكورة ليست فيزيولوجية فقط. فالعوامل الانفعالية تلعب دوراً مهماً جدّاً أيضاً. وكانت دراسة أجريت في جامعة براون الأميركية قد أظهرت أن متتبعي الحميات الذين كانوا يأكلون كرد فعل تجاه انفعالات داخلية، مثل: الوحدة، الإجهاد النفسي، كانوا عرضة لزيادة في الوزن تفوق تلك الناتجة عن إفراطهم في الأكل كرد فعل تجاه أحداث خارجية، مثل مشاركتهم في الحفلات أو المناسبات الخاصة الغنية بالأطباق الشهية.

ومن جهتها، تقول بيك إنّ الكثير من النساء اللواتي يحضرن لاستشارتها بشأن مشكلة زيادة الوزن، يكن قد أحرزن نتائج إيجابية في المراحل الأولى للحمية، لكنهنّ ما لبثن أن استعدن الوزن المفقود وأكثر منه، نتيجة تناول الطعام لأسباب انفعالية. وغالباً ما تكون ظاهرة تناول الطعام لأسباب انفعالية متزامنة مع تجارب مؤلمة في الحياة، مثل: الطلاق، وفاة شخص قريب، فقدان عمل وما شابه. وتعتقد بيك أن هؤلاء النساء لم يتعلمن أبداً المهارات المطلوبة لإدخال تعديلات طويلة الأمد على سلوكهن، وهن لم يتعلمن كيفية تعزيز دوافعهنّ كلّ يوم، أو كيف يستجبن للأفكار السلبية، وكيف يعتبرن الغلطة التي يرتكبنها خطأ واحداً وليس نهاية فاشلة.

وكانت دراسة شملت 200 شخص بدين وذوي وزن زائد، ونشرت في مجلة الأبحاث الجسدية – النفسية الأميركية، قد أكدت أهمية التوجه القائل بضرورة تغيير السلوك. فإلى جانب تقنيات تخفيف الوزن الأخرى، تلقت مجموعة من المشاركين في الدراسة، ساعة إضافية من المعالجة النفسية تعلموا خلالها كيفية تغيير سلوكهم. أما المجموعة الثانية فمارست ساعة إضافية من التمارين الرياضية الخفيفة. وبعد مرور سنة، تبين أنّ المجموعة التي تلقت المعالجة النفسية نجحت في تجنب استعادة الوزن المفقود، بينما فشلت المجموعة الثانية في ذلك.

مخاطر زيادة الوزن وتقلباته:

تقلبات الوزن الكثيرة والكبيرة التي يؤكدها لنا الميزان، لا تشكل مصدراً لحزننا واستيائنا المرتبط بقوامنا وملابسنا (التي يجب علينا شراء المزيد منها كلما تغير قياسنا) فحسب، بل تشكل مصدراً لمخاطر أخرى مرتبطة بصحتنا. وأحد هذه المخاطر هو تأثيرها في الأيض، بطريقة سلبية. ويعلق المتخصص الأميركي في التغذية الدكتور كيث أيوب، الأستاذ المساعد في الطب في جامعة ألبيرت آينشتاين، فيقول إننا إذا اتبعنا حمية غذائية قاسية جدّاً، ثمّ استعدنا بسرعة الوزن الذي فقدناه، فإننا قد نخسر نسبة كبيرة من النسيج العضلي، ونسترجع نسبة كبيرة من الدهون. وينتج عن ذلك تراجع في سرعة عملية الأيض، ما يعني أنّه سيصبح التخلص من الوزن أكثر صعوبة مع الوقت. والنظرية التي يتبناها العلماء هنا تقول إنه كلما تكررت عمليات فقدان الوزن واستعادته، ازدادت كمية الدهون في الجسم في كلّ مرة. ولأنّ العضلات تحرق عدداً من الوحدات الحرارية يزيد على 10 أضعاف ما تحرقه الدهون في الجسم، فإن نشاط عملية الأيض يتراجع ويصب مع الوقت بطيئاً جدّاً. ويضيف أيوب قائلاً إن تكرار عملية فقدان واستعادة الوزن باستمرار يؤدي إلى نتائج سلبية كبيرة على الجسم. فإلى جانب الناحية الجمالية، مثل فقدان مرونة الجلد وقدرته على التمدد والانكماش، فإن استعادة الوزن الزائد تشكل عبئاً كبيراً على الشرايين وعلى الهيكل العظمي، ويمكن أن تجهد الكبد التي قد تصبح مغطاة بالدهون. كذلك تؤثر ظاهرة تقلبات الوزن المتكررة هذه في القلب. فقد أظهرت دراسة نشرت في مجلة طب القلب العيادي الأميركية أنّ النساء اللواتي تتقلب أوزانهنّ بفعل الحميات خمس مرات أو أكثر في حياتهنّ، قد يعرض قلوبهنّ لأضرار جسيمة. أما أكثر التأثيرات سوءاً فهي تلك التي نشهدها في الجهاز المناعي. فقد أظهرت الأبحاث تراجعاً في وظائف الجهاز المناعي، وانخفاضاً في مستويات الخلايا الدفاعية لدى النساء اللواتي تتكرر لديهنّ عمليات فقدان الوزن واستعادته من جديد. وتعلق الدكتورة أورنيلا أورليش، المتخصصة الأميركية في الأبحاث السرطانية في مركز فريد هاتشنسون، فتقول إنّ هذه الخلايا ضرورية لمقاومة العدوى، ولمكافحة السرطان في مراحله الأولى. ويربط العلماء بين انخفاض مستوى نشاط الخلايا الدفاعية وارتفاع مستويات الإصابة بالسرطان. وكانت أورليش في أظهرت في إحدى دراساتها، التي شملت أكثر من مئة امرأة ذات وزن زائد ولا تعاني أي مشكلة صحية أخرى، أن نشاط الخلايا الدفاعية ينخفض إلى الثلث لدى النساء اللواتي تغيرت أوزانهنّ صعوداً وهبوطاً 5 مرات أو أكثر في حياتهنّ.

ومع كلّ هذه النتائج السلبية، قد نتساءل ما إذا كان من الأفضل لنا قبول ترهلات بطوننا عوضاً عن اتباع حمية تلو أخرى؟ غير أنّ العلماء يؤكدون أن مخاطر زيادة الوزن تفوق تلك الناتجة عن تكرار فقدان وزيادة الوزن. هل هناك سبيل إلى الخروج من حلقة الوزن المفرغة نهائياً؟ نعم هناك عدة نصائح يقدمها المتخصصون في التغذية لتحقيق ذلك، ونورد هنا أبرزها:

- أن نكون واقعيين: تقول المتخصصة الأميركية في التغذية آن فليتشر، مؤلفة كتاب "رشيق مدى الحياة": إنّ علينا التأكد من أن الحمية الغذائية التي اخترناها هي حمية نتمكن من الالتزام بها. وأن علينا تجنب كلّ الحميات القاسية السريعة والرائجة التي لا تقوم على أساس علمية. بل والأفضل هو إعادة النظر في مفهوم الحمية الغذائية كحل مؤقت، واعتبار النظام الغذائي الصحي الذي اخترناه تغييراً دائماً في نمط حياتنا. فنقول لأنفسنا: هذه هي طريقتنا في الأكل الآن.

- أن نصبر: يجب أن نتفادى التخلص من الكثير من الوزن بسرعة. والخيار الصحي الأمثل، كما يقول المتخصصون في المؤسسة الأميركية الوطنية للصحة، هو إنقاص ما نسبته 10 في المئة من وزننا، خلال فترة ستة أشهر.

- أن نتلقى الدعم: أظهر البحاثة أنّ الاختلاط بأشخاص نجحوا في التخلص من وزنهم الزائد يزيد من فرص نجاحنا نحن في تخفيف أوزاننا وفي تجنب استعادة الوزن المفقد. لذلك من المفيد الانضمام إلى مجموعة من الأشخاص الذيني عملون جدياً على تخفيف أوزانهم، أو الاشتراك مع صديق أو صديقة في اتباع الحمية وممارسة الرياضة.

- أن نحلل: ينصحنا المتخصصون في تخفيف الوزن بتسجيل كلّ التغيرات التي نلحظها في مزاجنا وفي مستويات الجوع لدينا، وذلك كي نتمكن من التفريق بين الحالات التي نأكل فيها لأسباب انفعالية وتلك التي نأكل فيها لأسباب بيولوجية محضة. ومن المفيد هنا تخصيص مفكرة يومية نسجل عليها كلّ ما نأكله ونشربه، إضافة إلى الحالة النفسية التي كانت تغلب علينا خلال ذلك. ومع الوقت ستبدأ في الظهور على الورق معالم نماذج متكررة، خاصة في حالات الإفراط في الأكل. والأرجح أننا سنكتشف أننا نفرط في تناول الحلويات مثلاً عندما نشعر بالوحدة والملل في الأمسيات الطويلة التي نقضيها وحدنا في المنزل.

- أن نكون متيقظين: يقول فوستر إننا إذا تخلصنا من 14 كيلوغراماً من وزننا مثلاً، ثمّ استعدنا كيلوغراماً ونصف الكيلوغرام، من السهل أن نعتقد أنّ الأمر ليس بهذه الأهمية. لكن علينا أن نحذر من الانزلاق، خاصة إذا كان قد سبق لنا أن دخلنا في حلقة تقلبات الوزن في الماضي. وهو ينصحنا بقياس وزننا كلّ أسبوع، وبوضع خطة عمل واضحة وجاهزة للاستخدام ما إن تبدأ إبرة الميزان في التحرك أكثر في الاتجاه غير المرغوب فيه.

- أن نكون مرنين: ينصحنا الدكتور مايكل دانسينغر، المتخصص الأميركي في التغذية ومكافحة السمنة والأستاذ المساعد في كلية تافتس للطب في جامعة بوسطن، بتعديل خطة التغذية التي نتبعها إذا ما أحسسنا بالسأم. فالأبحاث تظهر أنّ القيام بذلك يزيد من فرص نجاحنا في تحقيق هدفنا. ومن المفيد هنا الاستعانة بكتب الطبخ الكثيرة المخصصة لإعداد الأطباق خفيفة الوحدات الحرارية وخفيفة الدهون. فهي تساعدنا على إعداد أطباق جديدة مختلفة عما اعتدنا تناوله.

- أن ننشط بدنيّاً: إضافة إلى تناول قدر الأقل من الوحدات الحرارية ومن الدهون، وتجنب تناول الطعام من دون تفكير، علينا أن نمارس الرياضة. فممارسة الرياضة هي الاستراتيجية الأساسية التي يجب اتباعها إذا ما رغبنا في التخلص من الوزن الزائد وعدم استعادته. وقد تم تأكيد ذلك في الدراسة الواسعة التي أجريت في المركز الأميركي الوطني لضبط الوزن، التي شملت 6000 شخصٍ، نجح كلّ واحد منهم في التخلص من 14 كيلوغراماً زائدة، وفي تفادي استعادتها طوال مدة سنة. إذ شكلت الرياضة بالنسبة إلى هؤلاء نشاطاً يمارسونه بانتظام. لكن هذا لا يعني بالضرورة أن علينا التدرب وكأننا ينخوض سباق ماراثون أو مباريات عالمية، بل يكفي أن نمشي لمدة نصف ساعة يومياً، لنحرق الوحدات الحرارية، ونبني نسيجنا العضلي، ونخفف من توقفنا إلى الطعام، ونرفع من مستويات الأندورفينات التي تجعلنا نشعر بالارتياح.

- أن نتفاءل: يرى دانسينغر أن واحد من أفضل النصائح وأهمها لإنجاح مهمة التخلص من الوزن الزائد، هي عدم السماح للمحاولات الفاشلة الماضية بأن تمنعنا من المحاولة من جديد. ويقول إننا في كلّ مرة نفشل، تزداد معرفتنا بما يجب علينا تغييره في المرة المقبلة.