السمنة والطريقة الصحية لإنقاص الوزن



إنّ أسلوب تغذية الفرد يعكس مدى صحته وقدرته على العمل ودرجة نشاطه، بل وحالته النفسية.

فإنّ استخدام الأساليب غير الصحية في التغذية يؤثر على الوزن أو نقصانه، وإنما يعنينا هو الأساليب المؤدية إلى زيادة الوزن.

في التغذية يمكن أن تؤدي إلى مشاكل صحية، وعلى رأسها السمنة على اعتبار الكم والنوع من الغذاء. وأن معيار الغذاء الصحيح هو ظهور الصحة التامة على الإنسان.

وتنتشر السمنة في جميع دول العالم بنسب متفاوتة، فقد أوضحت الدراسات أنّ 50% من المجتمع العربي يعاني من السمنة بدرجاتها المختلفة.

وكانت ولا تزال عوامل ظهور هذه السمنة تكمن في حياة الرفاهية التي يعيشها المجتمع.

وأنّ النشاط اليومي للمجتمع والعادات الغذائية الخاطئة كان لها الدور الكبير في ظهور هذا المشكلة الصحية على مستوى المجتمع بأسره.

وتعتبر السمنة من أبرز الظواهر الصحية التي أدت إلى ظهور العديد من الأمراض مثل أمراض القلب والأوعية الدموية وارتفاع ضغط الدم وداء السكري والتهاب المفاصل.. وغيره.

والسمنة تنتج من تراكم الدهون في الجسم، حيث قسمت إلى نوعين، أحدهما ناتج عن زيادة عدد الخلايا الدهنية، ويظهر عادة عند الأطفال ومرحلة الشباب المبكرة. والثاني ناتج عن زيادة حجم الخلايا الدهنية، ويظهر عادة في مرحلة البلوغ وعند الكبار.

أسباب السمنة:

تنتج السمنة من عدة عوامل تختلف من شخص إلى آخر، وهذه العوامل إما داخلية أو خارجية:

1- العوامل الخارجية كالإفراط في تناول الطعام والعادات الغذائية الخاطئة، وقلة النشاط والحركة، ويعتبر هذا العامل هو المسبب في أكثر من 95% من الحالات.

2- العوامل الداخلية، مثل زيادة إفراز الغدد الكظرية وقلة نشاط الغدد الدرقية، أو قد تكون نتيجة تناول الأدوية، كتلك الغدة المستخدمة في علاج الأمراض النفسية وقد تكون في حالات خاصة نتيجة أمراض وراثية.

المصدر: كتاب ريجيم على كيفك لمؤسسة الريّان