دور الرياضة في مكافحة السمنة



عندما تسأل مواظباً على ممارسة الرياضة عن أسباب التزامه، يجيبك بأنّ الرياضة تقويه وتحسّن صحّته ولياقته البدنية ومزاجه. وهو لا ينسى بالطبع أن يقول لك إنّ الرياضة تساعده على التحكّم في وزنه، أو على التخلّص من الوزن الزائد.

علاقة الرياضة بتخفيف الوزن قديمة ووثيقة وثابتة. وهي تلعب أدواراً متنوعة في مكافحة السمنة، لكن أهم أدوارها هو ذلك المرتبط بتحقيق المعادلة الحسابية البسيطة التي لا يمكن تجاهلها عندما يتعلق الأمر بالوزن والتحكّم فيه. فمن المعروف أنّه إذا أردنا الحفاظ على وزن صحّي، يجب أن يتساوى عدد الوحدات الحرارية التي نتناولها مع عدد تلك التي نحرقها. وإذا أردنا التخلّص من وزن زائد يجب أن يزيد عدد الوحدات الحرارية التي نحرقها على عدد تلك التي نتناولها. وبما أنّ ممارسة الرياضة تستلزم حرق الوحدات الحرارية، فمن البديهي أن تعتبر عاملاً مساعداً على إنجاح المعادلة المذكورة. غير أنّ الكثيرين يمارسون الرياضة، لكنّهم لا ينجحون في التخلّص من الكيلوغرامات الزائدة. وهنا لابدّ من التساؤل عن الأسباب التي تؤدي إلى فشل هذه الإستراتيجية البسيطة والواضحة، مع تأكيد ضرورة معالجة هذه الأسباب، والمواظبة على الرياضة. فكلّ مَن يستسلم ويخلع حذاء الرياضة نهائياً، لأنّه لم يلمس أي تغيير في وزنه بعد فترة من ممارسة الرياضة يخطئ كثيراً، لأنّه سيحرم نفسه من أكبر حليف له على درب الرشاقة واللياقة.

الرياضة إذن هي حليفنا، وليست عصا سحرية قادرة وحدها على نقلنا من دنيا السمنة إلى عالم الرشاقة. ومن الضروري أن نفهم الدور الذي تلعبه الرياضة في هذا المجال، كي لا تتخطى توقعاتنا حيز المعقول، ونصاب بالإحباط. وهنا يقول الخبراء إنّ أوّل ما علينا أن نفعله هو التعرّف إلى 5 حقائق حول علاقة الرياضة بالوزن.

1- الرياضة ليست إلّا جزءاً من قصة تخفيف الوزن:

أينما كنا، على الأريكة أمام شاشة التلفزيون، أو في النادي الرياضي، المعادلة لا تتغير. ولإحداث أي تغيير في الوزن لا مفر من حساب الوحدات الحرارية، التي تدخل إلى أجسامنا والتي تخرج منها، وإدخال التعديلات اللازمة على طرفي المعادلة في الاتجاه الذي نريده. ويقول البروفيسور روبرت كوشنير، أستاذ الطب في جامعة نورثويسترن الأميركية والمتخصص في مكافحة البدانة، إنّ مرضاه الذين يشكون البدانة، يتذمرون من عدم رؤية النتائج التي يرجونها، أو يحلمون بها، من ممارسة الرياضة. فالواحد منهم يمارس الرياضة لمدة نصف ساعة في اليوم، ثلاثة أيام في الأسبوع لمدة ثلاثة أشهر، ومع ذلك لا يخسر إلّا كيلوغراماً واحداً من وزنه. فيسارع إلى الاستنتاج بأنّ هناك مشكلة في عملية الأيض لديه. ويؤكد كوشنير للجميع، ولمرضاه بشكل خاص، أنّ الرياضة مفيدة جدّاً لهم، لكنها ليست السلاح الرئيسي لمكافحة السمنة. فالشرط الأوّل للتخلص من الوزن الزائد، هو البدء باتباع حمية غذائية متوازنة، مدروسة وملائمة لحالة الفرد الصحّية، والبدء باتباعها والمواظبة عليها. وعندما يبدأ الفرد بفقدان الوزن، وترتفع معنوياته، ويشعر بأنّه أصبح أخف وزناً، يمكنه المباشرة تدريجياً برفع مستويات الأنشطة البدنية التي يقوم بها، ويمارس نوعاً من الرياضة التي تتلاءم مع حالته الصحّية. ويشير كوشنير إلى ضرورة أن يصبح النشاط البدني عنصراً دائماً في نمط حياة الفرد طوال حياته، للحيلولة دون عودة الوزن المفقود.

صحيح أنّ إستراتيجية كوشنير تتميز بالواقعية، إلّا أنّ خبراء آخرين، مثل البروفيسور جايمس هيل، مدير مركز التغذية البشرية في جامعة كولورادو، يؤكدون أنّه يمكن إحراز النجاح عن طريق إدخال النشاط البدني منذ بداية مشوار تخفيف الوزن. ويشير هيل إلى أنّ اقتطاع 1000 وحدة حرارية من نظام غذائي دسم وغني، أسهل من حرقها عن طريق الرياضة. لكن العديد من الدراسات تُظهر أنّ ممارسة الرياضة مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بفقدان الوزن عندما تتم ممارستها بقدر كافٍ وبانتظام. فالأمر يتعلق بنوعية وكمية التمارين الرياضية التي نقوم بها. ومن جهتها تشدد المتخصصة الأميركية الدكتورة باميلا بيك، الناطقة باسم الكلية الأميركية للطب الرياضي، على أهمية إدخال النشاط البدني منذ البداية في برنامج تخفيف الوزن لدى البدناء، لأسباب عدة منها فوائده الذهنية – البدنية. وتعلق قائلة إنّ الرياضة هي دواء طبيعي، وإنّها تنصح كلّ السمناء الذين يستشيرونها بإدخال النشاط البدني إلى برنامجهم اليومي فوراً، لكنّها تدعوهم إلى أن يفعلوا ذلك بلطف. وهي تنصحهم بالبدء بالمشي كطريقة لإعادة الاعتبار إلى جسمهم وتقديره عن طريق النشاط. وهي تعتقد أنّ السمناء كانوا خلال سنوات طويلة يهملون أجسامهم، وهي تدعوهم الآن إلى استخدامه فعلاً وإعادة إدخاله إلى حياتهم وعدم استخدامه كمصدر للعذاب أو الخجل.

ومهما كان القرار الذي نتخذه بشأن موعد إدخال الرياضة إلى برنامج تخفيف الوزن، إلّا أنّه من الضروري التشديد على دور الأنشطة البدنية في إنجاح هذا البرنامج، فالخضوع لحمية غذائية من دون ممارسة الرياضة، يؤدي إلى خسارة أجسامنا نسبة من النسيج العضلي إضافة إلى الدهون. وهذا أمر يقود إلى نتائج معاكسة لما نرجوه، لأنّ خسارة النسيج العضلي تؤدي إلى تراجع في عدد الوحدات الحرارية التي تحرقها أجسامنا للقيام بوظائفها المختلفة في حالات الراحة، وهو ما يسمى بالأيض الأساسي. وفي المقابل لابدّ من الإشارة إلى أنّ الاكتفاء بممارسة الرياضة من دون الخضوع لحمية غذائية مدروسة، لا يؤدي إلى التخلّص من الوزن الزائد.

2- الرياضة ضرورية لتجنب استعادة الوزن الزائد:

يجمع الخبراء على القول إنّه مهما كانت الطريقة التي نتبعها للتخلّص من الكيلوغرامات الزائدة، من الضروري أن نكون نشيطين بدنياً للحيلولة دون استعادة الوزن المفقود. ويؤكد هيل أنّه من النادر

وجود أشخاص يحافظون على وزن صحّي من دون أن يمارسوا الرياضة بانتظام. فقد تبيّن أنّ الأشخاص الذين يركّزون على الحمية الغذائية، ويهملون الأنشطة البدنية، لا ينجحون على المدى البعيد في الحفاظ على وزن صحّي. ويحذّر من أنّ الناس قد يحققون نجاحات أكيدة في التخلّص من الوزن الزائد عن طريق الحمية فقط، غير أنّ هذا النجاح يكون مؤقتاً. فقد أظهرت الدراسات الإحصائية أنّ معظم الأشخاص الذين يفقدون وزناً عن طريق الحمية يستعيدونه إن لم يكونوا نشيطين بدنياً. ومن جهته يقول المتخصص الأميركي البروفيسور تيموثي تشيرش، مدير مركز الأبحاث الطبية الوقائية في باتون روج، إنّه عندما يتعلق الأمر بالوزن، لا يمكننا أن نتكلم عن الحمية وحدها، أو عن الرياضة وحدها، بل لابدّ من مقاربة المسألتين معاً وفي الوقت نفسه.

3- الإفراط في الأكل يبدد التأثيرات الإيجابية للرياضة في الوزن:

تقول المتخصصة الأميركية في التغذية وتخفيف الوزن واللياقة البدنية كاثرين وليامس إنّ الناس يميلون عادة إلى المبالغة في تقييم حجم النشاط البدني الذين يقومون به بنحو 30%، ويبخسون في المقابل، تقدير كمية الطعام التي يأكلونها بنحو 30% أيضاً. وتقول إنّها تلمس ذلك بوضوح لدى أغلبية مَن يستشيرونها بهدف تخفيف أوزانهم. فكمية الطعام التي يأكلونها لا تتلاءم أبداً مع درجة النشاط الذي يقومون به. فقبل تناول وجبة الغداء مثلاً يقولون إنّهم أمضوا ساعة، أو نصف ساعة، في النادي الرياضي صباحاً، وأنّ ذلك كفيل بـ(إبطال مفعول) الكثير مما يأكلون. غير أنّ الواقع مغاير لذلك، لأنّ حجم حصص الطعام التي يأكلونها يكون كبيراً جدّاً. وتضيف وليامس أنّه يجب على هؤلاء الأشخاص الأخذ بعين الاعتبار الوحدات الحرارية الأخرى التي يأكلونها ويشربونها خلال النهار بأكمله، ونمط حياتهم وعاداتهم اليومية على مستوى النشاط البدني، بغض النظر عن التمارين الرياضية الصباحية المذكورة. ومن جهتها، تقول بيك إنّ الكثيرين ممن يمارسون الرياضة لمدة محددة صباحاً يمضون بقية ساعات النهار جالسين من دون حراك، ويأكلون أطعمة كثيرة أخرى. وتتساءل كيف سيقومون بحرق هذه الوحدات الحرارية، وتلك الموجودة في الحلوى أو الأطعمة الدسمة الإضافية التي يسمحون لأنفسهم بتناولها بعد ممارسة الرياضة معتقدين أنّهم (يستحقون) مكافأة بعد كلّ هذا الجهد المبذول. ويعلق تشيرش قائلاً: إنّ التقدير الدقيق لعدد الوحدات الحرارية التي نحرقها أثناء ممارسة الرياضة ليس بالأمر السهل. ويحدث في كثير من الأحيان عند ممارسة تمارين رياضية قوية وطويلة أن نعتقد خطأ أنّ ما قمنا به يكفينا لمدة يومين، فنتكاسل ولا نمارس أي نشاط بدني في اليومين التاليين، ومع الوقت يؤثر هذا السلوك سلباً في عملية تخفيف الوزن.

4- آلات التمارين الرياضية قد لا تكون دقيقة تماماً:

آلات المشي الرياضية والآلات الأخرى، غالباً ما تكون مزودة بأجهزة تعطينا تقديراً لعدد الوحدات الحرارية التي نحرقها. ويقول البروفيسور كونغ تشين، مدير مركز أبحاث الأيض في المؤسسة الوطنية الصحّية الأميركية: إنّ هذا التقدير الذي تعطيه الآلة الرياضية يكون تقريبياً، ويمكن أن يختلف باختلاف الأفراد. ويقترح على الجميع أن يستخدموا الرقم الذي يقرؤونه على الآلة الرياضية كدافع يشجعهم على المثابرة، وليس كمبرر للإفراط في الأكل. فلا يهم أن نقرأ 300 أو 400 وحدة حرارية على الآلة. المهم أن نواظب على ممارسة الرياضة، وعلى حرق هذا العدد من الوحدات الحرارية أو زيادته، لتحقيق هدفنا. أمّا إذا كنا نحدد ما نأكله من طعام تبعاً للرقم الذي يظهر على الآلة، فهذا ليس بالأمر الجيّد أبداً.

ويرى الخبراء أنّه لا يمكننا أن نثق دائماً بالقراءات الرقمية التي تظهرها آلات الرياضة. ويفسرون ذلك قائلين: إنّ أكثر الطرق مصداقية لقياس حجم الطاقة التي نحرقها خلال ممارسة الرياضة هي قياس كمية الأكسجين التي نستهلكها. فكلّ ليتر من الأكسجين نستهلكه أثناء ممارسة الرياضة يولد نحو 5 وحدات حرارية من الطاقة. مثال على ذلك، إذا مارسنا الرياضة لمدة نصف ساعة واستهلكنا 30 ليتراً من الأكسجين، نكون قد حرقنا 150 وحدة حرارية. ولكن من دون قياس مباشر لما استهلكناه من أكسجين، يصعب الحصول على تقدير دقيق لعدد الوحدات الحرارية التي حرقناها فعلاً.

من جهة ثانية، هناك عامل آخر يؤثر في مصداقية الرقم الذي تظهره الآلة الرياضية، وهو يتعلق

بالاستهلاك العام وبالاستهلاك الصافي للطاقة. والاستهلاك العام يشير إلى عدد الوحدات الحرارية التي نحرقها خلال ممارسة الرياضة إضافة إلى ما تحرقه عملية الأيض الأساسي خلال الفترة نفسها. أمّا الاستهلاك الصافي فيشير إلى عدد الوحدات الحرارية التي نحرقها في ممارسة الرياضة فقط. وبما أنّ أجهزة حساب الاستهلاك على بعض الآلات يشير إلى الاستهلاك العام للطاقة، فإنّ الرقم الذي يظهر عليها يمكن أن يكون مضللاً. ففي إحدى الدراسات، تبيّن أنّ الرقم الذي أظهرته الآلة خلال أحد التمارين كان 255 وحدة حرارية. أمّا الرقم الحقيقي لعدد الوحدات الحرارية التي حرقت نتيجة النشاط الرياضي فقط فلم يزد على 187 وحدة حرارية. وبعبارة أخرى، فإنّ الاعتماد فقط على الرقم الذي تظهره الآلة، سيقودنا على الأرجح إلى الاعتقاد بأنّنا حرقنا عدداً من الوحدات الحرارية يفوق ما حرقناه في الواقع.

5- حصة واحدة من التمارين الرياضية يومياً قد لا تكون كافية:

أفضل ما يمكن القيام به للحفاظ على الوزن وعلى حالة صحّية جيّدة، هو اتباع نمط حياة نشيط بدنياً يتعدى الحصة الواحدة القصيرة من التمارين الرياضية. ويعلق تشين قائلاً، إنّه يجب ألا ينحصر الأمر في نصف ساعة من التمارين الرياضية يومياً، إذ يجب أن يرافق ذلك عملية مكافحة فعلية لنمط الحياة المديني الخامل. ويقول هيل إنّه يجب ألا يفهم من ذلك أنّ نصف ساعة على آلة المشي يومياً ليس بالأمر الجيّد، بل إنّ نصف ساعة على هذه الآلة، لا يعوض عن 23 ساعة من نمط الحياة الخامل. وهو يشجع الناس على توزيع الأنشطة البدنية المختلفة على ساعات النهار بأكمله، مثل الحرص على الوقوف والمشي أثناء دوام العمل، واستخدام الدرج عوضاً عن المصعد، والتخفيف من استخدام السيارة، إضافة إلى القيام بأنشطة بدنية ممتعة، مثل الرقص واللعب مع الأطفال في الحديقة. فكلّما كان النشاط البدني ممتعاً، يزداد إقبالنا على ممارسته والمواظبة عليه. من جهة ثانية، يدعو تشين إلى إبقاء توقعاتنا منطقية وقابلة للتحقيق، ونتخذ خطوات صغيرة ومتواصلة لبلوغ الوزن المنشود.

وتقول وليامس إنّه على الرغم من أهمية مسألة الوحدات الحرارية التي نتناولها ونحرقها، إلّا أنّنا يجب ألا ننسى الدور الذي تلعبه عوامل مثل التوتر والنوم والعوامل الأخرى في زيادة الوزن. وتضيف أنّه يجب النظر إلى مجمل جوانب نمط حياة الفرد وليس فقط إذا كان يتوجه إلى النادي الرياضي. فهناك عوامل عدة مسؤولة عن ظاهرتي زيادة الوزن والبدانة، ومن التبسيط بمكان أن نحصرهما في التغذية وممارسة الرياضة. صحيح أنّ هذين العاملين هما قطعتان كبيرتان في الصورة، لكنهما ليستا القطعتين الوحيدتين.

. ما العوامل الأخرى التي تسهم في تحديد تأثير الرياضة في الوزن؟ نستعرض في ما يلي عدداً من هذه العوامل التي يوردها المتخصص رالف لافورج، مدير برنامج مكافحة الدهون في المركز الطبي التابع لجامعة دوك الأميركية.

- وزن الفرد يلعب دوراً في تحديد عدد الوحدات الحرارية التي يتم حرقها أثناء القيام بنشاط بدني. فالفرد الذي يقل وزنه عن 70 كيلوغراماً، يحرق أقل من الفرد الذي يزيد وزنه على ذلك، عند ممارسة النشاط نفسه في المدة نفسها.

- مقارنة بالمشي في الخارج، فإنّ المشي على الآلة ينقص من عدد الوحدات الحرارية التي يحرقها الجسم بنسبة تتراوح بين 10 و15%. لكن هناك جانباً إيجابياً لذلك، فبعض الآلات توفر ظروفاً مريحة للفرد، وتخفف من تأثير الضغط في المفاصل والجهاز العضلي – العظمي. كذلك فإن توافر الآلات يعني إمكانية ممارسة الرياضة في الداخل عندما تكون الظروف المناخية غير مناسبة.

- طول فترة التمرين وقوته عاملان مهمان في تحديد كمية الدهون التي يحرقها الجسم للحصول على الطاقة. فكلما إزدادت صعوبة ومدة أداء التمرين، حرقنا كمية أكبر من الدهون.

- نوعية النشاط الرياضي تؤثر في عدد الوحدات الحرارية التي يتم حرقها. فالتمارين التي تتضمن تحمّل وزن الجسم في مواجهة قوّة جاذبية الأرض، مثل المشي السريع والركض والرقص وصعود السلالم، تحرق

كمية أكبر من الوحدات الحرارية، مقارنة بتمارين تتطلب الجهد البدني نفسه، ولكنّها لا تتضمن تحمّل وزن الجسم مثل السباحة وقيادة الدراجة أو التمارين المائية.

لكن بعض الرياضات قد تعرض المفاصل لقدر أقل من الضغوط، ما يسمح للناس بممارستها لوقت أطول، ما يعوض عن انخفاض مستوى الوحدات الحرارية التي يتم حرقها.

- كلما ارتفع عدد المجموعات العضلية التي يتم استخدامها في النشاط الرياضي، ارتفع عدد الوحدات الحرارية التي يمكن حرقها.

- ممارسة المشي السريع صعوداً على التلال (أو ما يوازيها على الآلات) يحرق في الدقيقة الواحدة عدداً من الوحدات الحرارية يفوق ذلك الذي نحرقه في الوقت نفسه على أرض مسطحة.

- إذا كانت التمارين تتضمن رفع الأوزان أو استخدام آلات تقوي مجموعات عضلية مختلفة، فإنّها يمكن أن تكسبنا بضعة كيلوغرامات من العضلات، ما قد يعادل الوزن المفقود من الدهون. ومع إزدياد حجم الكتلة العضلية، يرتفع مستوى الأيض الأساسي، ونحرق عدداً أكبر من الوحدات الحرارية ليلاً ونهاراً. وبما أنّ العضلات تختزن نسبة أقل من الماء وتأخذ حيزاً أقل من الدهون، فإنّ التخلص من الدهون وربح العضلات، يؤدي إلى خسارة سنتيمترات، ومقاسات في الملابس، من دون أن تخسر بالضرورة كيلوغرامات على الميزان.

- مهارة الفرد في الرياضة التي يمارسها تؤثر أيضاً في عدد الوحدات الحرارية المحروقة. فغير الماهرين يقومون بحركات غير ضرورية أو يضطرون إلى بذل جهد أكبر في الأداء، ما يعني استخدامهم عدداً أكبر من الوحدات الحرارية في الساعة مقارنة بالذين يؤدون بفاعلية. قد يبدو ذلك نقطة إيجابية لمصلحة غير الماهرين، لكنّه ليس كذلك، لأنّهم غالباً ما يتعبون بسرعة ويمضون وقتاً أقصر في ممارسة النشاط.

- ممارسة التمارين الرياضية القوية قبل الغداء أو العشاء تخفف من حدة الشهية إلى الطعام، ما يساعد على إنقاص مجمل عدد الوحدات الحرارية التي يتم تناولها خلال النهار، ما يعزز من خسارة الوزن الناتجة عن هذه التمارين نفسها.

- هناك عوامل وراثية خارجة عن إرادتنا. فبعض الناس يتمتعون بمعدل أيض أساسي أسرع من الباقين، ولديهم نسبة أكبر من أنزيمات حرق الدهون. كذلك فإنّ انخفاض مستويات أنواع معيّنة من ألياف الأنسجة العضلية لدى البعض يجعلها أقل قدرة على حرق الدهون، ما يعني زيادة في صعوبة تخفيف الوزن عن طريق الرياضة.

- المبالغة في ممارسة الرياضة تؤدي إلى الإجهاد، ما يدفعنا إلى التخفيف من الأنشطة الروتينية التي نقوم بها عادة في بقية ساعات النهار، ما يقلل من فوائد الحصة الرياضية.

- النساء يملن إلى حرق نسبة أكبر من الدهون الموجودة تحت الجلد، لكنهنّ يجدن صعوبة أكبر من التخلص من دهون البطن مقارنة بالرجال.