استراتيجيات فعالة للتغلب على مقاومة الجسم لفقد الوزن

تشير الدراسة الصادرة عن عيادات "مايو كلينيك" في أميركا أخيراً، إلى أنّ حال الجسم المقاوم لإنقاص الوزن قد تنتج عن خمول في الغدة الدرقية، أو الإصابة بمتلازمة الأيض والتي تحوّل شكل الجسم إلى التفاحة، أو إلى خلل في هرمون "الاستروجين" والذي يحوّل شكل الجسم إلى الكمثرى.

وتوضح الإحصائيات، في هذا الصدد، أنّ 60% من النساء اللواتي يعانين من مقاومة أجسامهنّ لإنقاص الوزن، يواجهن خمول الغدة الدرقية والخلل في نسبة إفراز "الاستروجين" في الدم.

يقدّم د. فيل ماكجرو الشهير ببرنامجه التلفزيوني "دكتور فيل" ومؤلف كتاب "الحل الأمثل للتغلب على الوزن" والذي حقق أعلى نسبة مبيعات حسب "نيويورك تايمز"، استراتيجيّات خاصّة لعلاج الجسم المقاوم لإنقاص الوزن. ولكن، قبل التعرّف إليها، يجدر بك الخضوع إلى الاختبار التالي:

اختبار الجسم المقاوم:

1- هل أنتِ غير قادرة على إنقاص وزنكِ، برغم محاولاتكِ المتكرّرة لاتّباع الحميات وبرامج التدريب المنتظمة؟

- نعم.
- كلا.

2- هل تتناولين واحداً أو أكثر من العقاقير التالية: العلاج الهرموني البديل، مضادات الاكتئاب، عقاقير علاج السكري، "الإستيرويد"، أدوية ضغط الدم؟

- نعم.
- كلا.

3- هل تشعرين بعارض أو أكثر من الأعراض التالية في الفترة الأخيرة: عدم احتمال البرد، التغيّرات في الحرارة، الإرهاق، الإمساك، جفاف أو خشونة أو شحوب الجلد، الصوت الأجش، سقوط الشعر، ضعف الذاكرة، صعوبة التركيز؟

- نعم.
- كلا.

4- هل يزيد محيط خصرك عن 35 بوصة؟

- نعم.
- كلا.

5- هل تعانين من إحدى الحالات التالية: ارتفاع ضغط الدم، ارتفاع في ثلاثي الغليسريد (150 أو أعلى)، انخفاض نسبة "الكوليسترول" (أقل من 50)، ارتفاع نسبة السكر بالدم؟

- نعم.
- كلا.

6- هل يميل جسمك إلى اكتساب الوزن الزائد، بشكل رئيس، في منطقة ما حول الوركين والفخذين؟

- نعم.
- كلا.

7- هل مرّتِ بعارضين أو أكثر من الأعراض التالية، أخيراً: التغيّرات في الحال المزاجية، حساسية الثديين، التغيّرات في الطمث، نوبات الاحمرار والسخونة، كميّات مفرطة من العرق؟

- نعم.
- كلا

القراءات:

إذا بلغ عدد إجاباتكِ بـ"نعم" اثنين أو أكثر عن هذه الأسئلة، فإنّ هذا دليل بأنّ جسمك يقاوم عمليّة إنقاص الوزن، ما يستوجب عليكِ اتّباع بعض استراتيجيات علاج الجسم المقاوم لإنقاص الوزن، وفق التالي:

شكل الجسم

الحال المرضية

استراتيجيات العلاج

التفاحة أو الكمثرى

خمول الغدة الدرقية: كسل يصيب الغدة الدرقية، ما يجعل عملية إفراز الهرمونات الدرقية تتم ببطء. وتؤدي هذه الحال إلى إبطاء التمثيل الغذائي (الأيض)، وقد توقفه تماماً في بعض الحالات، ما يمثّل خطورةً بالغة على إنقاص الوزن.

* تناول العقاقير المنشطة للغدة الدرقية بإشراف الطبيب، لتحديد الجرعات اللازمة.

* دعم العلاج الطبي بخطّة غذائية صحيّة، تحقّق استجابة عالية وتحتوي على أطعمة ذات قيمة غذائية هامّة.

* تناول المكمّلات الغذائية، وأبرزها: الكروم واليود والماغنسيوم والسيلنيوم، والفيتامينات "سي" C و"إي" E، بإشراف الطبيب الذي يحدّد الجرعات المناسبة، وفقاً للسن والحال الصحية.

* إتباع برنامج رياضي، يشمل تدريب حمل الأثقال، أو "التاي جي" لتحقيق معدّل مرتفع في تسريع عمليّة الأيض الغذائي، أو اليوغا إذا كانت طاقتك البدنية لا تتناسب والرياضات العنيفة.

* مواجهة الضغوط الحياتية، تلافياً لعدم تفاقم متاعب الغدة الدرقية.

التفاحة

متلازمة الأيض: سلسلة من الإضطرابات، ينتج عنها تحويل الجسم لكميّات كبيرة من السعرات الحرارية إلى دهون تخزّن فيه. ويعدّ كلّ من قلّة النشاط الرياضي والإفراط في تناول الطعام عاملين رئيسين في الإصابة بها.

* تعديل النظام الغذائي، بحيث يحتوي على نسبة منخفضة من الدهون والسكر، فضلاً عن رفع استهلاك الأغذية الغنيّة بالفيتامينات والمعادن.

* البدء في اتباع برنامج رياضي منتظم، يتضمّن كلاً من تمرينات "الآيروبكس" وحمل الأثقال بهدف إحراق الكيلوغرامات الإضافيّة في منطقة البطن، بصورة فعّالة.

* الامتناع عن التدخين وعدم الإفراط في استهلاك الطعام.

* الحدّ من التوتر والضغوط اليومية، فهذه الأخيرة تتسبّب في خلل الهرمونات، والتي تؤدي إلى تمركز الوزن حول منطقة الخصر.

الخلل في نسبة "الإستروجين"، والذي يزيد مع بلوغ مرحلة انقطاع الطمث.

* ينبغي أن يحتوي النظام الغذائي على كميّات مرتفعة من الألياف، والمتوافرة في الخضراوات والفاكهة والحبوب الكاملة.

* إدراج المزيد من أطعمة الصويا ضمن النظام الغذائي، ما يساعد في إعداد التوازن الطبيعي في نسب الهرمونات في الجسم.

* الإشتراك في أحد برامج التدريب الرياضية المنتظمة لتقليل من نسبة الدهون في الجسم، والتي تعمل أيضاً على إنتاج "الإستروجين"...

* سؤال الطبيب على البدائل المتاحة للعلاج الهرموني.

10 إرشادات للجسم المقاوم:

1- المبادرة إلى اتخاذ الإجراءات اللازمة والتي تعيد الوزن إلى الطريق الصحيح.

2- بمجرد أن تستهلّي الخطوات العمليّة في هذا الشأن، ستتطوّر قدراتك في السيطرة على مظهرك ومشاعرك، وسيبدأ إحساسك بالإحباط والذنب لعدم النجاح في خفض الوزن، يتضاءل.

3- اتّباع خطّة غذائيّة طويلة المدى، تكون عالية في محتواها من الألياف وقليلة في الدهون، وخاصّة تلك المشبعة والمهدرجة والموجودة في اللحوم والأطعمة المقلية والمأكولات الجاهزة.

4- المتابعة الطبيّة والتي تساعد في تحديد العلاج المناسب.

5- الانتظام في ممارسة برنامج رياضي، يجمع بين "البيلاتس" أو "الآيروبكس" وحمل الأثقال للارتقاء بالأيض والحدّ من مقاومة الجسم لعمليّة فقد الوزن.

6- تعزيز فكرة "اليوم المفتوح"، والذي يتمّ خلاله تناول أطعمة غير معتادة في الحمية، تكون غالباً من الطعام المفضّل. وينصح الخبراء، في هذا الصدد، باستهلاك كميّات صغيرة من الطعام المفضّل، وتوزيعها على مدار اليوم، تعزيزاً لمبدأ التنويع، وتجنباً لزيادة الوزن.

7- شرب الماء بكثرة، لتنشيط الدورة الدموية وتحسين عمل الجهاز اللمفاوي، ما يساعد في رفع الأيض الغذائي، وبالتالي تعزيز عمليّة فقد الوزن.

8- الامتناع عن تأخير وجبة العشاء، والتخفيف من كمّ الطعام المتناول فيها، تفادياً للتخزين السعرات الحرارية في الجسم، في أثناء النوم. ويوصي الخبراء، في هذا الصدد، أن تسبق هذه الوجبة النوم بساعات ثلاث، على أن تتضمّن الألياف، ويقلّ محتواها من الدهون والسعرات الحرارية، لكي يتمكّن الجسم من إحراقها.

9- تفادي استعجال النتائج، وذلك لتحقيق الاستجابة المطلوبة من الجسم، والتي قد تستغرق شهوراً.

10- التخفيف من التوتر والخوف والقلق، تفادياً لوقوع الجسم فريسة الأكل الانفعالي، نتيجة ارتفاع معدّل هرمون "الكورتيزول" المعروف بتنشيط الشهيّة.

الكاتبة: هالة أحمد