

أخطار السمنة

تُعرّف السمنة تبعًا لمنظمة الصحة العالمية على أنها تراكم الدهون بشكل مفرط في الجسم، مما قد يؤثر في صحة الشخص ومن الجدير بالذكر أنّ الشخص يُعدّ مصابًا بالسمنة في حال ارتفاع وزنه عن المعدل الطبيعيّ بمقدارٍ كبير، أمّا بالنسبة لزيادة الوزن فهي زيادة وزن الجسم عن المعدل الطبيعي، ولكن ليس بشكل شديد الخطورة كما هو الحال مع السمنة

أنواع السمنة اعتمادًا على مؤشر كتلة الجسم، فيمكن تقسيم السمنة إلى ثلاثة أنواع:

- I. السمنة من النوع الأول: يتراوح مؤشر كتلة الجسم بين 30 إلى أقل من 35.
- II. السمنة من النوع الثاني: يتراوح مؤشر كتلة الجسم بين 35 إلى أقل من 40.
- III. السمنة من النوع الثالث: يبلغ مؤشر كتلة الجسم 40 فأكثر، ويتم تصنيف هذه الفئة على أنها سمنة شديدة أو مفرطة

توجد عدة أسباب للسمنة، وفيما يأتي بيان بعضها:

- I. تناول كميات كبيرة من الطعام: إنّ الإفراط في تناول الطعام.
- II. قلة النشاط البدني
- III. العوامل الوراثية
- IV. التقدم في العمر

V. اضطراب النوم: إنّ عدم الحصول على قسطٍ كافٍ من النوم من الأمور التي من شأنها أن تُحدث اضطراب في مستوى بعض الهرمونات، ويترتب على ذلك الشعور بالجوع، مما يؤدي إلى زيادة تناول الأطعمة ذات المحتوى الوفير من السعرات الحرارية.

VI. بعض الحالات الصحية: قد تتسبب بعض الحالات الصحية المتعلقة بالهرمونات زيادة خطر الإصابة بالسمنة، ومنها ما يأتي:

1. قصور أو خمول الغدة الدرقية

2. متلازمة تكيس المبايض

3. متلازمة كوشينج

الخطة العلاجية للتخلص من السمنة :-

- I. تغييرات نمط الحياة والسلوك وتعديلها للتخلص من الوزن الزائد
- II. ممارسة نشاط بدني منتظم بما لا يقل عن 300 دقيقة في الأسبوع ليساعد على خسارة الدهون.
- III. اتباع الحميات قليلة السعرات الحرارية
- IV. تناول أدوية فقدان الوزن قد يصف الطبيب أحياناً بعض الأدوية المخصصة لفقدان الوزن والتي يتم عادة تناولها إلى جانب اتباع نظام غذائي صحي وممارسة النشاط البدني.
- V. الخضوع لجراحات التخلص من السمنة أحد الحلول التي قد يلجأ لها البعض هو جراحات السمنة، مثل: جراحة تكميم المعدة أو تصغيرها، والتي قد تُعد أحد أسرع الحلول لخسارة الوزن بشكل سريع، إلا أنها قد تحمل إلى جانب ذلك العديد من المخاطر الصحية، وقد لا تكون نتائجها دائمة إلى الأبد إن لم يغير الشخص من سلوكياته وعاداته ونمط حياته.

مخاطر السمنة المفرطة :-

- لإصابة ببعض الأمراض المزمنة والخطيرة المهددة للحياة، وتترايد مخاطر السمنة المفرطة بارتفاع مؤشر كتلة الجسم لتشمل الآتي:
- I. السبب الرئيس لداء السكري من النوع 2.
 - II. ترفع خطر الإصابة بالالتهابات وضعف المناعة.
 - III. ترفع خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان كسرطان القولون، بالإضافة إلى سرطان الثدي.
 - IV. تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية،
 - V. ترفع خطر الإصابة بضغط الدم المرتفع.
 - VI. ترفع خطر الإصابة بالسكتات الدماغية.
 - VII. تسبب أمراض المرارة.
 - VIII. تسبب ارتفاع مستوى الدهون الثلاثية ومستويات الكوليسترول في الدم.
 - IX. تزيد خطر الإصابة بدهون الكبد.
 - X. تزيد خطر الإصابة بالتهابات المفاصل والنقرس.
 - XI. تسبب توقف التنفس أثناء النوم ومشكلات التنفس الأخرى
 - XII. تسبب تأخر الحمل والعقم

قطاع خدمة شؤون المجتمع وتنمية البيئة

للمحافظة من السمنة، يُنصح باتباع عدة خطوات منها :

- I. ممارسة التمارين الرياضية : النشاط البدني المنتظم يساعد على حرق السعرات الحرارية وبناء العضلات، مما يعزز عملية الأيض.
- II. شرب الماء : يساعد شرب الماء على الشعور بالشبع ويقلل من تناول المشروبات العالية بالسعرات.
- III. تناول الأطعمة الغنية بالألياف : الأطعمة مثل الخضروات والحبوب الكاملة تساعد على الشعور بالشبع لفترة أطول وتحتوي على سعرات حرارية أقل .
- IV. تناول الطعام ضمن كميات معقولة : يجب الانتباه إلى حجم الحصص.
- V. يُنصح بتقليل استهلاك الدهون غير الصحية واختيار الدهون الصحية مثل زيت الزيتون والأفوكادو.
- VI. كما يُفضل تجنب الأطعمة السريعة والدسمة والتركيز على الأطعمة المغذية.

