

# الشراهة وسوء التغذية يعيقان كسر الحلقة المفرغة للبدانة

## الوجبات السريعة الزهيدة تقوّض جهود تخفيض الوزن



### البدانة قد تكون نتيجة عوامل وراثية

الاهتمام اللازم عبر المزيد من تنظيم المؤتمرات العلمية والندوات.

وقال إن الجراحة تظل إجراء وقائياً يساعد المريض على تعويد معدته "الجديدة" على خلق نظام غذائي جديد. وشدد على أن الفرد يبقى هو المسؤول الأول عن علاج نفسه ولا يتحقق ذلك إلا عبر التزامه بنظام غذائي معين.

وشددت أمانة المعصري الإحصائية النفسية للجمعية على ضرورة توفير الإحاطة النفسية اللازمة لمريض السمنة حتى يكون قادراً بعد إجراء العملية على الالتزام بنظام غذائي متوازن يحول دون العودة إلى الأنظمة غير الصحية التي ساهمت في إصابته بالبدانة.

وبيقى الحل الأمثل بالنسبة إلى بعض خبراء التغذية ممارسة التمارين الرياضية فور الاستيقاظ من النوم بدلا من التوجه مباشرة إلى المطبخ لتناول الأطعمة غير الصحية والإفراط فيها.

وأشارت الدراسات العلمية الحديثة باهمية ممارسة التمارين الرياضية بانتظام ودورها الفعال في تقليص الرغبة في تناول الطعام وكبح الشهية، وخصوصا تمارين القوة، فهي تعد من أفضل التمارين الرياضية التي يمكن أن تساعد في منع زيادة الوزن، وتعمل على بناء العضلات التي تحفز بدورها عملية الأيض وتستهلك الكثير من السعرات الحرارية.

والسريعة، هذا إضافة إلى ما أنتجتته التكنولوجيا الحديثة ووسائل الاتصال (الهواتف الجواله واللووحات الرقمية) التي ارتهنت الأطفال وجعلتهم يقضون مجمل الوقت أمامها.

ونصحت المشري الأولياء بأن يتركوا أطفالهم يمارسون أنشطتهم الحركية لوقت أطول مثل اللعب بالكرة مع الأقران أو المشاركة في الألعاب الجماعية التي يبذل فيها الطفل مجهودا مضاعفا للتحافس فتكون نسبة حرق الدهون لديه أكثر.

وقالت من الأفضل أيضا أن يشرك الأولياء أطفالهم في نواتج تمارس فيها الرياضة أو بعض الألعاب الأخرى.

أما بالنسبة للمتقدمين في السن، توصي الإحصائية الغذائية بممارسة رياضة المشي وشرب كميات هامة من الماء والابتعاد عن التوتر وقلة النوم وأخذ نصيب من الراحة ما من شأنه أن يقلل من نسبة الدهون المكتنزة بالجسم.

كما أشار رئيس الجمعية التونسية للجراحة الأيضية والبدانة، مراد علاءة، إلى أن البدانة أو السمنة تعتبر السبب الأول للأمراض التنفسية والقلب والكبد والسكري وغيرها من الأمراض المزمنة.

وبيّن أن مرض السمنة يعتبر تحديا كبيرا في تونس خاصة وأن 30 بالمئة من التونسيين يعانون من أمراض السكري. ودعا علاءة إلى إيلاء هذه الأمراض

الإصابة بأمراض القلب. من جهتها أكدت الأستاذة الجامعية بكلية الصيدلة بالمنستير، أسماء أم الزين، أن ظاهرتي زيادة الوزن والسمنة سجلتا زيادة هامة في السنوات الأخيرة نتيجة تغير سلوكيات وأنماط المجتمع معتبرة أن العوامل الجينية تؤثر بصفة مباشرة في انتشارهما.

وأكدت مريم المشري، أخصائية التغذية "العربي"، ارتفاع نسبة السمنة لدى التونسيين، خاصة في صفوف الأطفال البالغين من العمر بين 3 و4 سنوات. وأرجعت المشري ذلك إلى العادات الغذائية والسلوكية السيئة التي يعتتمها الأولياء تجاه أطفالهم.

وقالت إن الأمهات يصررن على إدخال مواد غذائية تزداد فيها نسبة السكريات في غذاء أطفالهن في سن مبكرة مثل الحلوى بأنواعها والشوكولاتة وحتى المشروبات الغازية ودعت إلى تعويضها بالخلل ذات المنافع الأكثر والأقل احتواء على السكريات.

وأضافت أخصائية التغذية أن عدا من الأباء يمنعون أطفالهم من المشي حتى لمسافات قصيرة، عن غير قصد عبر اصطحابهم في السيارات.

وقالت إن ذلك من شأنه أن يقلل حركتهم وبالتالي يجعلهم غير قادرين على حرق الدهون التي اكتسبوها من أكل اللعجات أو الأطعمة الجاهزة

والجهد البدني جزءا من "النظام اليومي والدراسي" في المدارس وغيرها من منشآت رعاية الأطفال.

وترفع معدلات البدانة في مصر بشكل كبير إذ احتلت مصر المرتبة 17 بين قائمة الدول الأكثر بدانة في العالم، حيث يعاني 33 بالمئة من الشعب المصري من البدانة، تليها الكويت وقطر والسعودية والبحرين.

ولا تتشذ تونس عن بقية دول العالم في مجابقتها لظاهرة السمنة، حيث أكد تقرير "الفاو" أن عدد المصابين بها بلغ 2.3 مليون في الفترة الممتدة بين 2016 و2018.

وقد كشفت رئيسة الجمعية التونسية للعلوم الصيدلانية، شاذلية فندري، أن نسبة زيادة الوزن في صفوف التونسيين تقدر بـ50 بالمئة. وأشارت إلى أن الزيادة في الوزن والسمنة تسجل

نسبا أكثر ارتفاعا لدى الإناث مقارنة بالذكور، وأضافت أنه جرى تصنيف تونس في مراتب متقدمة عالميا في قائمة الشعوب الأكثر بدانة في العالم.

وأوضحت فندري أن انتشار السمنة يعود بالأساس إلى تغير نمط العيش وتدهور العادات الغذائية لدى التونسيين وعدم ممارسة الرياضة واختلال أوقات الأكل وتناول الوجبات الغذائية السريعة، كما حذرت من أن زيادة الوزن والسمنة تؤديان إلى

تعد البدانة والزيادة في الوزن من أكثر المعضلات التي يصعب على الفرد والهيئات الصحية السيطرة عليها وعلى عواقبها. فالبدانة ليست مجرد ظاهرة عابرة وإنما هي نتيجة عوامل متشابكة ومعقدة لا تزال إلى اليوم محل الدرس والبحث. وكثيرا ما يرجع الباحثون تنامي هذه المعضلة إلى العادات غير الصحية والجيئات الوراثية وتنوع المذاقات "المغرية" للوجبات السريعة وانخفاض أسعارها.

تونس - كشف التقرير السنوي الجديد لحالة الأمن الغذائي والتغذية في العالم الذي صدر عن منظمة التغذية والزراعة (الفاو) عن تواصل معدلات زيادة الوزن والسمنة وارتفاعها في جميع المناطق، وخاصة بين الأطفال في سن المدرسة والبالغين. وشدد التقرير على أن هذه الظاهرة تمثل تحديا كبيرا يضاف إلى التحديات الأخرى التي تواجه هدف تحقيق التنمية المستدامة المتعلق بالقضاء على الجوع بحلول عام 2030.

وحذر التقرير من تزايد عدد الأطفال دون سن الخامسة الذين يعانون من زيادة الوزن (الوزن الزائد بالنسبة إلى الطول) إذ يصل عددهم إلى حوالي 40 مليوناً، فيما بلغ عدد الأطفال والمراهقين في سن المدرسة ممن يعانون من زيادة الوزن مليوناً. أما البالغون الذين يعانون من البدانة فقد بلغ عددهم 672 مليوناً (13 بالمئة أو 1 من كل 8 بالغين).

وكانت منظمة الصحة العالمية قد أشارت في تقرير سابق لها إلى أن 39 بالمئة من البالغين على مستوى العالم يعانون من الوزن الزائد، فيما يعاني 13 بالمئة منهم من مرض البدانة. وتقول المنظمة إن 42 مليون طفل في العالم دون الخامسة كانوا يعانون من زيادة الوزن أو البدانة في عام 2013.

### الخبراء يدعون إلى تشديد الرقابة على مصادر الغذاء واستحداث معايير عالمية لتسويق الأغذية لحماية صحة الأطفال

ويتفشى وباء السمنة بشكل خطير في جميع أنحاء العالم وأعداد المصابين به في تزايد مستمر ولا يبدو أن الأمر مرتبط بالشراهة في الأكل بقدر ما هو مرتبط بالوجبات السريعة الرخيصة التي تزيد فيها نسبة الدهون، وفق ما يؤكد عدد من خبراء التغذية.

وتعد السمنة سببا رئيسيا للموت المبكر وواحدة من أكثر مشكلات الصحة العامة في القرن الحادي والعشرين خطورة لمعظم دول العالم، وفق ما يؤكد الأطباء وخبراء الصحة على حد سواء.

وقال معهد أبحاث السرطان في بريطانيا إنه من المتوقع أن تصبح السمنة من أكثر العوامل المسببة لمرض السرطان لدى النساء متجاوزة بذلك التدخين وذلك بحلول عام 2043.

## ربط الرياضة بالمتعة يساعد على المواظبة عليها

أعلى من السعادة. وحسب دراسة أخرى أجريت على طلاب الطب تبين أن ممارسة التمارين بشكل فردي أدت لبذل جهد أكبر. ووفقا لفريق من الباحثين في جامعة "نيو إنغلاند" في أستراليا، فإن ممارسة التمارين قد تكون طريقة للتعامل مع الضغط العالي والإجهاد.

واختار 69 طالبا مجموعة من سلسلة مجموعات، انقسمت إلى مجموعة اللياقة البدنية ومجموعة تعزيز الصحة ومجموعة التحكم التي لم يمارس فيها المشاركون سوى رياضة المشي وركوب الدراجات. وكانت النتائج تشير إلى أن المتدربين في مجموعة اللياقة كانوا يمارسون على الأقل جلسة تمارين رياضية واحدة في الأسبوع، بينما قام المشاركون في فئة تعزيز الصحة بتمارين رفع الأثقال أو الركض إما بشكل فردي، وإما مع أشخاص آخرين.

وفي نهاية البحث، أظهرت فئة (اللياقة البدنية) زيادة كبيرة نوعاً ما في نقاط مهاراتها العقلية إذ بلغت (12.6 بالمئة) والجسدية (24.8 بالمئة)، والعاطفية (26 بالمئة). كما سجلت في المتوسط انخفاضا بنسبة (26.2 بالمئة) في مستويات الإجهاد.

وكشفت التحليل الإحصائي لـ15 دراسة، أنه مقارنة بالأشخاص غير النشطين، كانت نسبة زيادة السعادة تتناسب مع نسبة النشاط الرياضي حيث تراوحت بين 20 و52 بالمئة. فكلما ازداد النشاط البدني، ازدادت بالمقابل نسبة السعادة، وذلك بسبب إطلاق الجسم لهرمون الأندروفين، الذي يطلق عليه الأطباء اسم "هرمون السعادة"، والذي يفرزه الجسم أثناء ممارسة التمارين الرياضية.

### مجرد التواصل مع الناس أثناء ممارسة التمارين الرياضية أو حتى سماع الموسيقى يجعل التمارين أكثر متعة

ونقلا عن موقع دويتشه فيله الألماني، قال الباحثون، من جامعة ميشيغان، إن تحقيق الهدف الأسبوعي المتمثل في 150 دقيقة من النشاط البدني المعتدل إلى القوي كان مرتبطاً بشكل كبير بمستوى

على المرء أن يضع لنفسه أهدافا واضحة المعالم لممارسة الرياضة، مثل بناء العضلات للوقاية من الام الظهر. ويفسر أخصائيو اللياقة البدنية أن اعتبار فترة ممارسة الرياضة وقتا ممتعا ومشحونا بالموجبات الإيجابية والحماس يزيد مستوى إفراز هرمون السعادة ويخلص الفرد من القلق والتوتر والضغط. وبذلك تقترن الرياضة في دماغ المدرب بالشعور بالسعادة في كل مرة لتصبح شيئا فشيئا متنفسا يلجأ إليه باستمرار وانتظام.

وقد أكد تقرير نشر في المجلة العلمية، "جورنال أوف هايناس" أن ممارسة الرياضة أو بعض الأنشطة قد تجعل الفرد أكثر سعادة.

كما توصلت دراسة سابقة لباحثين في جامعة ميشيغان بالولايات المتحدة أن الأشخاص الذين يمارسون نشاطا بدنيا مرة واحدة في الأسبوع، هم أكثر سعادة من أولئك الذين لم يمارسوا أي نشاط بدني.

كما وجد الباحثون أن النشاط البدني يزيد من الصحة النفسية الإيجابية للناس، ويقلل في الوقت نفسه من المشاعر السلبية مثل الاكتئاب والقلق.

برلين - تلعب الرياضة دورا كبيرا في التمتع بالصحة جسديا ونفسيا وذهنيا، غير أن الكثيرين يواجهون مشكلة في المواظبة على ممارستها، وكيف يمكن التغلب على هذه المشكلة؟

يرى البروفيسور ينس كلاينرت أن ممارسة الرياضة ينبغي أن ترتبط بالمتعة والسعادة. لذا ينصح عالم النفس الرياضي الألماني بممارسة الرياضة بشكل جماعي مع الأصدقاء والمعارف، كي تنقسم أجواء الممارسة بالمرح والبهجة.

وأضاف كلاينرت أن مكافأة النفس بالجوائز تساهم أيضا في المواظبة على ممارسة الرياضة، لذا يمكن للمرء مكافأة نفسه من وقت لآخر بوجبة لذيذة أو بملابس جديدة عند إحراز تقدم معين.

وقالت لوبيزا فالتر المدربة الشخصية الألمانية إن مشكلة عدم المواظبة على ممارسة الرياضة تكمن في عدم معرفة الهدف من الممارسة، مشيرة إلى أن الأشخاص، الذين لديهم أهداف واضحة المعالم هم فقط، الذين يمكنهم المواظبة على ممارسة الرياضة، حيث يمكنهم استدعاء هذه الأهداف في حال ظهور ما يعيق الاستمرار في أدائها كالتراخي والكسل. وأوضحت فالتر أنه ينبغي



الحماس والمرح خلال التدريبات يخففان حالة الإجهاد