

السمنة المفرطة وزيادة الوزن

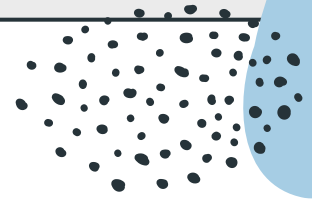


لوى قعوار لارا الطعاني



01

مصطلح السمنة المفرطة



ما هي السمنة المفرطة؟

ما يعرف طبيًا بالسمنة المرضية إلى السمنة التي تُعيق قدرة الجسم عن أداء الوظائف الفسيولوجية والأنشطة الطبيعية للفرد، إضافة إلى أنها قد تُعيق الوظائف البدنية الأساسية؛ كالتنفس أو المشي، لذلك فهي مشكلة صحية خطيرة.



أسباب السمنة المفرطة

تحدث السمنة عادة بشكل
تدريجي وعلى المدى الطويل،
نتيجة لتناول السرعات الحرارية
بمعدل يفوق استهلاكها أو حرقها
في الجسم، مما يؤدي إلى
تراكمها وتخزينها في الجسم على
شكل دهون

وجب التنويه إلى أن الإصابة
بمرض السمنة تعد عملية معقدة
يدخل فيها العديد من العوامل،
وليس فقط زيادة ما يتم تناوله من
السرعات الحرارية أو نقصان
حرقها في الجسم نتيجة الخمول
وعدم ممارسة التمارين الرياضية

مقال لدكتور اردني عن السمنة وعلاقتها باضطراب القلق الاجتماعي يتحدث بها المعاناة الاجتماعية والنفسية للأشخاص المصابين بالسمنة ويتلخص البحث بالإشارة إلى وجود تمييز و أفكار نمطية سلبية حول الأشخاص المصابين بالسمنة، فغالباً ما تنسب لهم خصائص وصفات مثل: كسول، مهمل، وفاقد القدرة على السيطرة على حياتهم وسلوكهم.

كما أنها تؤثر اتجاهات المجتمع السلبية تجاه المصابين بالسمنة على ثقتهم بأنفسهم، وعلى تقديرهم لذواتهم. وهذه العوامل تسهم في ميلهم للعزلة، وبالتالي الإصابة باضطرابات قلق ومنها اضطراب القلق الاجتماعي.

كما لوحظ أن بعض المصابين بحالات الاكتئاب والقلق، يلجأون إلى الإكثار من الأكل كرد فعل لهذه الاضطرابات أو للتعامل مع أعراضها، وقد يحدث العكس أيضاً، حيث لوحظ أن السمنة خصوصاً في الإناث صغيرات السن، قد تؤدي إلى ظهور بعض الاضطرابات النفسية، وقد تظهر هذه الأعراض عند اتباع نظام غذائي للتخسيس، أو نتيجة لتعاطي بعض الأدوية المنبهة المنشطة التي تساعد على ظهور القلق، غير أن غالبية البدناء تتحسن حالتهم النفسية نتيجة لنجاح العلاج ونقص الوزن.

مقابلة شخص عانى من السمنة المفرطة

خلال مقابلي مع أحد أصدقاء العائلة الذين يعانون من السمنة المفرطة وتخلصوا منها تطرقت الى الحديث عن أثر السمنة في حياتهم النفسية والاجتماعية وحدثني عن موقف قد حصل معه في أيام الدراسة بأن يوما من الأيام عندما دخل الصف وجلس على الكرسي من الثقل الزائد انكسر الكرسي ووقع على الأرض وقد شعر بالاحراج الشديد أمام زملائه وأصحابه وفيما بعد انقطع العديد من زملائه عنه وأصبح شبه منعزل عن المحيط الاجتماعي والدراسي.

ومن قبل ذلك تم رفضه من قبل بعض المدارس بسبب السمنة وتأثيرها على الطلاب ومعاناة عدم الثقة بالنفس والاضطراب والسخرية من قبل الآخرين.

الذي أدى الى قراره باتخاذ طريق للعلاج من هذا المرض والتخلص من من كل هذه المشاكل التي عانى منها من قبل ومضى الوقت ووصل الى النتيجة التي يريد من الوزن الطبيعي وقد تغير حاله تماما من حالة نفسية واجتماعية أفضل وطريقة تقبل المجتمع له .



كيف يمكن الوقاية من السمنة؟



ممارسة التمارين الرياضية

تناول الأطعمة الغنية بالألياف

تناول الطعام ضمن كميات معقولة

شرب الماء

تقليل استهلاك الدهون غير الصحية وتناول الدهون الصحية

من أبرز طرق الوقاية من السمنة هي الابتعاد عن تناول الدهون غير الصحية والتي تتمثل بالدهون المتحولة والدهون المشبعة، أما الدهون غير المشبعة فتعدّ خيارًا جدًا هامًا لصحة أفضل ووزن مثالي أنسب، ويمكن الحصول على هذا النوع الجيد من الدهون في كل من الآتي

الراحة النفسية

الراحة النفسية والابتعاد عن القلق والتوتر أمر هام في الوقاية من السمنة، حيث وُجد أن الأشخاص في أوقات التوتر والقلق يتناولون الأطعمة غير الصحية ويتناولون كميات كبيرة من الطعام، وهذا ما يزيد احتمالية الإصابة بالسمنة.



شكرا لكم