احترسوا من السمنة في منطقة البطن



هل تعلمين أنك كلما تقدّمت في السن، زادت كمية الدهون التي تتراكم في منطقة بطنك؟ هذا للأسف أمرٌ غير صحي، لأنّه يُسهم في إصابتك بالعديد من الأمراض الخطيرة. فكيف يمكنك أن تمنعي تراكم الدهون حول خصرك؟ من أكثر ما يُثير استياء المرأة المهتمة برشاقتها تراكم الدهون حول خصرها. ولابدّ أنك جربت ولو مرة في المحلات أن تقيسي بنطالاً أعجبك، لكنك بعد أن ارتديته اكتشفت أن حزامه ضيّق، بل إنّ بطنك كبيرة مقارنة بمنطقة الفخذين والساقين، فكانت خيبة أملك أيضاً كبيرة. وللأسف، كلما كبرت سن المرأة عانت أكثر من مشكل تراكم الدهون في البطن. فما السبب في ذلك؟ وكيف يمكن التغلب على هذه المشكلة؟ - جينات جديدة: يمكن للجينات أن تؤثر في الطريقة التي تبدين بها عندما ترتدين بنطلون الجينز. بيّنت دراستان أميركيتان نُشرتا في المجلة العلمية "نيتشر جينيتيكس" أنّ هناك 18 جينة جديدة تتدخل في إصابة الإنسان بالسمنة، وأن هناك 13 جينة أخرى تتدخل في تحديد المنطقة التي تتجمع فيها الدهون إذا ما كانت البطن أم الفخذين. وتبيّن أن بعض هذه الجينات يؤثر في شهية الإنسان، وبعضها يؤثر في عملية الاستقلاب أو الأيض. لهذا يتضح، أنه كلما كان الفرد حاملاً عدداً أكبر من جينات السمنة، كان من السهل عليه اكتساب الوزن الزائد. وهذا ما يفسر أن مجموعة من الناس يأكلون قيمة السعرات الحرارية نفسها، لكن، البعض يُصاب بالسمنة والبعض لا يصاب بها. لكن يجب ألا ننسى، أن هناك عوامل أخرى ترتبط بنمط العيش والتغذية، تؤدي إلى السمنة وليس فقط العامل الوراثي. - أخطار السمنة: للسمنة عواقب

وخيمة على صحة المرأة، فهي المسؤولة عن ارتفاع الكولسترول السيّ ِئ في الدم وانخفاض مستوى الكولسترول الجيّ ِد. كما أنها في بعض الأحيان، تُسبب خللاً في الجسم فلا يعود قادراً على ضبط إفراز الأنسولين، فيسجل الجسم ارتفاعاً في مستوى السكر في الدم وفي إفراز الأنسولين. والسمنة أحياناً تُعدّ ُ سبباً رئيسياً في الوفاة، نتيجة الأزمة القلبية والسكتة الدماغية وارتفاع ضغط الدم الشرياني، وتُعدّ أيضاً عاملاً مُسبّباً للسرطان وداء السكري وهشاشة العظام والاكتئاب. كما توصلت الدراسات والأبحاث العلمية، إلى أنّ الخلايا الدهنية الموجودة في البطن، ليست خلايا طاقة نائمة سوف تُحرق في يوم من الأيام، بل هي خلايا نشيطة تُنتج الهرمونات وعناصر أخرى، يمكن أن تؤثر سلباً في صحتك، فهناك على سبيل المثال، خلايا دهنية تنتج هُرموناً يجعل الجسم يقاوم مادة الأنسولين. بالتالي، يمنع حرق السكر الزائد في الدم، وبعض هذه الدهون يُسهم في إنتاج هرمون الأستروجين بعد مرحلة انقطاع الطمث، ما يرفع من احتمال إصابة المرأة بسرطان الثدي. - الوزن الزائد: في مواجهة كل هذه الأخطار التي تنجم عن السمنة، ليس غريباً أن تُبدي رغبةً في معرفة، هل يُعتبر وزنك زائداً أم لا. لكن هذا السؤال للأسف، ليس هو السؤال الذي ينبغي طرحه، إذ عليك أن تتساءَلي كم وزن الدهون التي تحملينها في منطقة البطن. عبر السنين، اختلفت الأمور وتطورت كثيراً، وبدل أن كان العلماء يهتمون بقياس وزن الجسم، أصبحوا الآن يهتمون بقياس الدهون في الجسم، وهكذا تغيّرت المعايير. ولكن يبقى مؤشر كتلة الجسم هو المعيار الرئيسي والأكثر صلابة لتشخيص الوزن الزائد والسمنة. كلما كبرت المرأة في السن، لاحظنا أن منطقة الحوض تتسع وأنّ البطن ينفتح، وإذا ما قارَنّا بين المرأة والرجل مع تقدم كل منهما نحو سن الخمسين، نجد أن بطن المرأة يزداد حجماً أكثر من بطن الرجل، وهذا يتضح بالأخص بعد سن انقطاع الطمث. فبعد هذه المرحلة، تتغير طريقة توزيع الدهون في الجسم، وبعد سن انقطاع الطمث على الأخص يتغير توزيع الدهون في الجسم، فتقل نسبة الدهون التي تتراكم في الذراعين والردفين والساقين، وتزيد كمية الدهون التي تتراكم في البطن. والمؤسف في الأمر أنّ الدهون لا تتراكم تحت الجلد مباشرة، بل تتراكم بعمق ما بين الأعضاء الداخلية في البطن والأمعاء، وهذا ما يُشكّل خطورة على صحة المرأة. - نصائح: لمحاربة مشكلة السمنة في منطقة البطن، هناك نصيحتان أساسيتان على المرأة التقيّد بهما، للحصول على أفضل النتائج: * اتّباع نظام غذائي صحي، حسّني عاداتك الغذائية، واهتمي بطريقة طهو ما تأكلينه، ابتعدي عن الأكل المقلي والحلويات وعن الدهون المشبعة (اللحوم الحمراء) التي لا يمتصها الجسم بسرعة وقللي من الخبز والمعجنات، وأكثري من الفواكه والخضار. ولكي تخففي من وزنك، قللي بشكل عام من كمية الطعام الذي تتناولينه، بحيث تتحكمين في كمية السعرات الحرارية للوجبات التي تتناولينها. * ممارسة الرياضة، عندما تمارس المرأة

التمارين الرياضية الخاصة بتقوية عضلات البطن. بالتالي، القضاء على الدهون المتراكمة، فإن تلك التمارين لا تحرق فقط الدهون المتراكمة تحت الجلد مباشرة، بل إنها تمس أيضاً الدهون المتراكمة عميقاً في البطن. لهذا، يجب أن تكون المرأة دؤوبة وتُواظب على التمارين إلى جانب التغذية. ولا ننسى أنّ التمارين اليومية متوسطة القوة، هي أفضل طريقة للتخلص من دهون البطن وتقوية عضلاته. ولكن نوعية التمارين التي عليك أن تمارسيها، تختلف حسب مستوى الأنشطة البدنية التي اعتدتها. لهذا، يُستحسن أن تستشيري طبيبك حلول التمارين الأنسب لجسمك ووضعك الصحي. وقد أثبتت بعض الدراسات، أنّ جميع تمارين رفع الأثقال مفيدة جدّاً لشد عضلات البطن. لهذا، اطلبي من طبيبك أن يدمج تمارين الأثقال في التمارين التي سيصفها لك. بعض النساء اللائي تجاوزن سن الخمسين، يلجأن إلى طريقة العلاج بالهرمونات للحفاظ على بطونهنّ مستوية، حيث بيّنت الدراسات، أنّ السيدات اللائي يتناولن أقراصاً مُكمّلة تحتوي على هُرمون الأستروجين، يتمتعن ببطون أكثر رشاقة من بطون مثيلاتهنّ اللائي لا يتناولن هذه الهرمونات. إلا أنّ العلاج بالهرمونات لا يزال مجال بحث ودراسة، ولا تُنصح أي سيدة بتناول الهرمونات لمجرد الحصول على بطن رشيق. فبعض الدراسات ألمحت إلى وجود علاقة بين العلاج بالهرمونات بعد سن الخمسين والإصابة بسرطان الثدي، غير أن ذلك لم يتأكد بعد.