السمنة في منطقة البطن.. هل من حل؟



مع التقدم في السن، تتزايد كمية الدهون التي تتجمع في منطقة البطن لدى المرأة، بل تكون أكثر من تلك التي تتجمع في منطقة البطن لدى الرجل، وبعد سن انقطاع الطمث على الأخص، يتغير توزيع الدهون في الجسم فتقل نسبة الدهون التي تتراكم في الذراعين والردفين والساقين، لمصلحة الدهون التي تتراكم في البطن، وهي لا تتراكم فقط تحت البشرة مباشرة، بل إنّ الدهون تتراكم بعمق ما بين الأعضاء الداخلية في البطن والأمعاء، وهذا هو ما يشكل خطورة على الصحة. أحياناً يكون السبب في اكتساب المرأة الدهون بشكل زائد في منطقة الخصر، راجعاً إلى سبب وراثي محض، لكن الهرمونات أيضاً تلعب دوراً لا يمكن إنكاره في ذلك. لهذا، نلاحظ تغيّراً كبيراً في طريقة توزيع الدهون بعد سن انقطاع الطمث لدى المرأة، بحيث يصبح من السهل والسريع تراكم الدهون لديها في منطقة البطن، ويصبح عليها بذل مجهود أكبر من الذي كانت تبذله مثلاً في سن الثلاثين والأربعين، لكي تحافظ على بطنها مستوياً ورشيقاً. وعَدَا عن ارتباط الدهون المتراكمة في البطن لدى المرأة، بعلاقة مباشرة أو غير مباشرة بالعديد من الأمراض، مثل أمراض القلب وسرطان الثدي والسكري ومتلازمة الأيض وارتفاع ضغط الدم وسرطان القولون.. فإنّ الدراسات والأبحاث العلمية، توصلت إلى أنّ الخلايا الدهنية الموجودة في البطن، ليست خلايا طاقة نائمة تنتظر أن يحين أوان حرقها عند الحاجة، بل هي خلايا نشيطة تنتج الهرمونات وعناصر أخرى يمكن أن تؤثر في صحتك. فمثلاً، هناك خلايا دهنية تنتج هرموناً يزيد من مقاومة الجسم لمادة الـ"أنسولين".

بالتالي، يمنع حرق السكر الزائد في الدم، وبعض هذه الدهون ينتج الـ"أستروجين، بعد مرحلة انقطاع الطمث، ما يرفع من احتمال إصابة المرأة بسرطان الثدي. التمارين، إنّ التمارين اليومية متوسطة القوة، أفضل طريقة للتخلص من دون البطن وتقوية عضلاته. ولكن نوعية التمارين التي عليك أن تمارسيها تختلف حسب مستوى الأنشطة البدنية التي اعتدتها. لهذا، يُستحسن أن تستشيري طبيبك حول التمارين الأنسب لجسمك ووضعك الصحي. تمارين القوة: حيث أثبتت بعض الدراست أنّ جميع تمارين رفع الأثقال مفيدة جدّاً لشد عضلات البطن. لهذا، اطلبي من طبيبك أن يدمج تمارين الأثقال في التمارين التي سيصفها لك. الأكل الصحي: عليك أيضاً أن تتخلصي من كل عاداتك السيئة في الأكل، إن كنت حقاً تريدين التخلص من الدهون التي تجعل بطنك يبدو بارزاً وخصرك غير ممشوق. ابتعدي عن الأكل بارزاً وخصرك غير ممشوق. ابتعدي عن الأكل المقلي والحلويات وعن الدهون المشبعة (اللحوم الحمراء) التي لا يمتصها الجسم بسرعة، وقلّلي من الخبز والمعجنات، وأكثري من الفواكه والخضراوات. إذا كنت تريدين أن تخفضي من وزنك، قلّلي بشكل عام من كمية الطعام الذي تتناولينه، وراقبي عدد السعرات الحرارية التي تتناولينها كل يوم.