كيف نتعامل مع البدانة؟



تُعرف البدانة بأنّها زيادة وزن الجسم عن الوزن المثالي بأكثر من 20% وأسبابها عديدة، ومن هذه الأسباب العوامل الوراثية، الإفراط في تناول الطعام، اتباع عادات غذائية خاطئة، قلة النشاط والحركة، أمراض في الغدد الصم، والعلاج ببعض الأدوية.

ويرتبط العديد من الأمراض، بالبدانة مثل أمراض الأوعية الدموية والقلب كارتفاع ضغط الدم والذبحة الصدرية، وأمراض الجهاز التنفسي كضيق في التنفس، وأمراض الغدد الصم وأهمها الإصابة بمرض السكري وأمراض في الجهاز الهضمي كعسر الهضم والتهابات المرارة، بالإضافة إلى العيوب الجسمانية والاضطرابات النفسية مع ازدياد في معدلات الوفيات.

إنّ تناول الطعام يعد من النشاطات التي تبعث السعادة لدى الكثير من الناس، والسبب الرئيسي للأكل بطبيعة الحال هو سد احتياجات أجسامنا من العناصر الغذائية لنتمكن من أن نعيش. فالصحة الجيدة مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالغذاء الصحي والضروري لأجسامنا، والغذاء الصحي هو الغذاء الذي يحتوي على العناصر الأساسية التي يحتاجها الجسم وبكميات متوازنة.

وقد أعد خبراء التغذية الهرم الغذائي الإرشادي ليستخدم كدليل في اختيار الأطعمة اللازمة لسد احتياجات الجسم.

إنّ البدانة التي يعاني منها الكثير ناتجة عادة عن انعدام الوعي الغذائي، وزيادة كمية الطعام، مع الإساءة في اختيار الأصناف الغذائية، مع قلة في المجهود والحركة المبذولة، فنحن نأكل أكثر مما تحتاج إليه أجسامنا ونتحرك قليلاً، وبالتالي تحتجز بالجسم الطاقة الزائدة الناتجة عن الطعام على هيئة شحوم تتراكم بأجزاء متفرقة في الجسم. ويلقي البعض اللوم على الغدد، والواقع أنّ الغدد الصم مظلومة فهي لا تؤدي إلا دوراً لا تزيد نسبته عن 2-3% من حالات السمنة.

إنّ المبدأ الرئيس في علاج البدانة هو الإقلال من كمية الطعام التي يتناولها الفرد يومياً، شريطة أن يحتوي الغذاء على جميع العناصر الغذائية الرئيسة. وللحصول على وزن طبيعي وصحة جيدة يجب مراعاة ومعرفة العديد من الأمور:

قبل كلّ شيء لا يجوز أن يفرض نظام الحمية لوقت طويل، بل يجب أن تحدد المهلة اللازمة حسب فعاليتها للشخص الذي يتبع الحمية مع تحديد المراحل الصعبة التي سيمر بها، ويجب أن يكون هذا النظام فعالاً خصوصاً في الأسبوع الأوّل؛ حتى لا يخيب أمل من يتبعه؛ لأنّ النتائج الجيدة تشجع على المضي في تنفيذ التعليمات الضرورية لفقدان الوزن، ويجب أن يكون نظام الحمية بسيطاً ومحدداً وكاملاً؛ حتى لا يترك لمن يتبعه الفرصة لاختيار شيء غير مفهوم أو غير واضح في النظام.

ليس المقصود بالحمية الغذائية اتباع نظام غذائي قاس لإنزال أكبر قدر من الوزن الزائد خلال فترة محدودة ثمّ نعود بعدها إلى النظام الغذائي السابق الذي كان السبب في حدوث السمنة، وإنما الحمية الغذائية هي تغيير جذري للعادات الغذائية الخاطئة كعدم تناول وجبة الفطور الصباحية والتركيز على وجبتي الغداء والعشاء، أو تناول وجبات خفيفة بين الوجبات مثل المكسرات والشوكولاته..

ولوضع برنامج غذائي طويل الأمد يجب وضع خطة مفصلة ومحددة، ومحاولة تطبيقها، كتخطيط موعد محدد لممارسة الرياضة، ووضع خطة محكمة لمواجهة التحديات، والضغوطات التي تواجه الشخص عندما يكون مدعواً؛ لعزومة خارج المنزل، فيجب أن يكون هناك خطة وعزم، ومعرفة بأنواع الأطعمة التي سيتضمنها في برنامجه الغذائي.

تختلف حاجة الجسم إلى السعرات الحرارية باختلاف العمر، الطول، الوزن، طبيعة العمل والجهد اليومي الذي يبذله الفرد، وبشكل عام يحتاج الرجال إلى سعرات حرارية أكثر من السيدات في نفس العمر والطول والوزن. كما أنّ الأشخاص الذين يقومون بأعمال مكتبية يحتاجون إلى سعرات حرارية أقل من العمال الذين يمارسون أعمالاً شاقة كعمال البناء. لذلك على الفرد أن يتبع النظام الغذائي الانسب له ويجب عليه أن لا يتبع برنامجاً غذائياً وضع لغيره.

ومن الإرشادات العامة التي تساعدك على وضع برنامج لتخفيف الوزن ما يلي:

- تجنب أو قلل من الأطعمة التي تحتوي على كميات عالية من الدهون كالزبدة، اللحوم عالية الدهون، الأجبان كاملة الدسم، المكسرات والحلويات أو الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات كالخبز والأرز والمعكرونة والبطاطا، مع التركيز على تناول أغذية غنية بالألياف كالخضروات والفواكه، وتناول اللحوم قليلة الدهن، والدجاج المنزوع الجلد، وتناول الحليب خالي الدسم بدلاً من كامل الدسم. وفي حالة الشعور بالجوع اللجوء إلى أطعمة قليلة السعرات الحرارية كالخضروات والفواكه.

- ضرورة الإكثار من شرب الماء بمعدل 2-1.5 لتر يومياً مع تخفيف استعمال الملح إلى حد معقول حيث إن زيادة الملح عن الكمية المناسبة تساعد على اختزان الماء في الجسم مما يؤدي إلى زيادة الوزن.

- ضرورة ممارسة الرياضة باستمرار أثناء اتباع الحميات الغذائية، وهي الطريقة المثلى لتخفيف الوزن، فممارسة الرياضة تكسب الشخص إحساساً بالثقة مما يساعد على الالتزام بالبرنامج الغذائي، بالإضافة إلى أنها تنقي ذهن الإنسان وذاكرته وتهدئ اعصابه، ومن أفضل أنواع الرياضة المشي السريع، الجري، تمارين الإيروبيك والسباحة.

- تجنب استخدام الأدوية والعقاقير التي تقلل من الشهية لما لها من جوانب سلبية كجفاف في الأغشية المخاطية وحدوث الأرق والتوتر العصبي، كذلك عدم اللجوء إلى أنواع الحميات الغير تقليدية كالعصائر المركزة بالفيتامينات أو الحميات التي لا يتم فيها توزيع مجموعات الطعام بشكل متوازن.

وأخيراً يجب أن تعرف أن خطورة البدانة على الصحة مؤكدة، وإذا كانت المضاعفات لم تحدث فأسرع وتخلص من بدانتك قبل أن يمهد وزنك الثقيل إلى حدوث أمراض أنت في غنى عن متاعبها، وهنا لا ننصح بالمبالغة في الحمية رغبة في الوصول إلى الوزن المثالي سريعاً، بل يجب ألا تزيد كمية النقص عن 6-5 كيلوجرام شهرياً حتى لا يصاب الشخص بمضاعفات صحية مثل فقر الدم والصداع.

المصدر: كتاب ريجيم على كيفك/ سلسلة الثقافة الصحية (5) لمؤسسة الريّان