# الوزن الملائم أم الوزن المثالي



المبالغة في التدقيق في كلّ ِ ما نأكله، والبحث الدائب عن جسم يشبه أجسام العارضات، يستنفذان كلّ طاقاتنا، ويحرماننا من الاستمتاع بالحياة، مهما كانت مقاسات أجسامنا.

تشير الإحصاءات إلى أنّ نسبة كبيرة جداً منّا غير راضية عن شكل جسمها، وذلك لا ينحصر في صفوف أصحاب الوزن الزائد، بل يشمل أصحاب الوزن الصحي، والنحفاء، وبالغي النحافة.

وتعلق أدريان ريسلر، الإختصاصية في مركز رينفرو لاضطرابات التغذية في فلوريدا، أنّ الكثيرين لا يشغلهم إلاّ هاجس الحصول على المعادلة المثالية لتخفيف الوزن، وينسون بانشغالهم هذا، كيف يستمتعون بحياتهم.

والواقع أنهم لا ينسون الاستمتاع فقط، بل ينسون أيضاً قواعد الصحة الجيدة. فالكثيرات من النساء المتحمسات جداً لفقدان بعض الكيلوغرامات الزائدة في أوزانهن، يلجأن إلى تفويت الوجبات، ثم يُفرِطن في الطعام، أو يبالغن في تخفيف الكربوهيدرات أو الوحدات الحرارية في وجباتهن. وكلّ ذلك

وغيره من الممارسات غير الصحية يمكن أن يعرضهنّ للإصابة باضطرابات في وظائف الكليتين، والافتقار إلى العناصر المغذية، وبهشاشة العظام، وحتى لحالات خطرة من اضطرابات العادات الغذائية.

إختصاصيو التغذية يؤكدون ضرورة التخلي عن هاجس تخفيف الوزن، وينصحون بانتهاج أسلوب آخر في رؤية وإدراك صورة الجسم. وهم يدعون الجميع إلى البحث عن الوزن الملائم لكلّ ِ فرد، بدلاً من البحث عن الوزن المثالي بعيد المنال. والوزن الملائم هو ذلك الذي يخّول الفرد التمتع بالصحة الجيدة وبالنشاط، الذي يحرره من حساب كلّ غرام من الكربوهيدرات قبل أن يتناول كلّ بسكويتة، إنه الوزن الذي يتناسب مع الجينات الوراثية، ومع نمط حياة كلّ فرد، بحيث يحافظ الجسم على وزن صحي من دون بذل جهود خارقة.

والحقيقة أنّ الوصول إلى هذا الوزن الملائم، لا يتطلب الكثير من الجهد، يكفي اعتماد النهج الصحيح لمقاربة موضوع الوزن على المستويين النفسي والبيولوجي. وربما كانت أسهل طريقة للبدء في تحقيق ذلك، هي التمعن في بعض التساؤلات التي يطرحها اختصاصيو التغذية، وأبرزها:

1- هل تصف وزنك بأنه صحي؟

لابدّ للوزن الملائم أن يكون صحياً في المقام الأول. وهذا طبيعي، فهل يمكن أن تكون راضياً إذا كنت فعلاً بالغ السمنة ومُعرّضاً لعدد كبير من الأمراض، أو ما إذا كنت تكافح للحفاظ على وزن منخفض جداً يرفضه جسمك؟

ابدأ أولاً في حساب مؤشر كتلة جسمك، الذي يقيس نسبة الوزن إلى الطول (اقسم وزنك بالكيلوغرام على مربع طولك بالمتر. فإذا كان وزنك 75 كيلوغراماً مثلاً، وطولك 1.70 متر، فيكون مؤشر كتلة جسمك: 75 على (1.70 × 1.70)= 25.9).

إذا كان هذا المؤشر أكثر من 25، يكون الفرد ذا وزن زائد، وإذا كان أكثر من 30 يكون مفرط السمنة، ويكون معرضاً أكثر من غيره بكثير للإصابة بسكري البالغين وبمشكلات في القلب، إضافة إلى أمراض أُخرى. ولابد في هذه الحالة من العمل جدياً على خفض هذا المؤشر. وبما أنّ الفرد لا يزيد طولاً بعد سن معيّن، فهذا يعني أنّ عليه تخفيف وزنه، وعليه أن يستشير الطبيب أو إختصاصي التغذية لوضع حمية غذائية تناسبه.

وعلى الرغم من كون مؤشر كتلة الجسم أفضل طريقة لتحديد الوزن الصحي، إلاّ أنّ هناك حالة لا يكون فيها دقيقاً جداً. وتعلق الدكتورة أنجيلا جواردا، مديرة قسم الطب النفسي والعلوم السلوكية المتعلقة بالاضطرابات الغذائية في جامعة جونز هوبكنز الأميركية، فتقول إذا كانت لديك بنية عضلية، فإنّ مؤشر كتلة جسمك قد لا يكون دقيقاً جداً، وذلك لأنّ العضلات تزن أكثر من النسيج الدهني. لذلك إذا كان مؤشر كتلة جسمك بين 26 و27، وكنت لائقاً بدنياً، فأنت في حالة جيدة. غير أنّ زيادة كبيرة في الوزن، 15 كيلوغراماً مثلاً، لا يمكن أن ننسبها للعضلات، وفي هذه الحالة يكون الوزن زائداً، ويتوجب تخفيفه.

من جهة ثانية، يجب الانتباه إلى ظاهرة الدهون العميقة في جسمك، وهي تلك الكتلة الموجودة في المسافة بين الأضلاع السفلية والسرة، فإذا كان محيط هذه المنطقة يزيد على 88.9 سنتيمتر (لدى النساء) فلابدّ من تخفيف الوزن، بغض النظر عن نحافة المناطق الأُخرى في الجسم، وعن الرقم الذي سجله المؤشر.

وفي مقابل ذلك، فإنّ المؤشر البالغ 18.4 أو أقل من ذلك، يجلب معه مجموعة أُخرى من المشكلات الصحية، بما في ذلك انقطاع العادة الشهرية، كما يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بهشاشة العظام، ولابدّ في هذه الحالات من استشارة الطبيب، ليصف طرقاً صحية لزيادة الوزن، كما يُستحسن استشارة إختصاصي في شأن أي قضايا انفعالية قد تكون مسؤولة عن اعتقادك أنك سمين، وعن محاولاتك لتخفيف وزنك من دون سبب.

أما مؤشر كتلة الجسم الطبيعي، فهو يتراوح بين 18.5 و24.9، فإذا كان المؤشر لديك يقع بين هذين الرقمين، فعليك أن تتوقف عن أي حمية، أقنع نفسك بالكف عن التفكير، في أنك تريد أن تخسر كيلوغرامين إضافيين فقط، أو أنّ ثيابك ستبدو أفضل لو كنت أقل وزناً. توقف عن كلّ ذلك، فأنت لست سميناً، بل إنّ وزنك صحي. احرص على أن يكون نمط غذائك صحياً، واستمتع بحياتك.

2- كيف تقوّم مستوى الطاقة لديك؟

هل تتعب كثيراً بعد صعود الدرج؟ هل تشعر بالدوخة أحياناً، أو بالإرهاق التام؟

إنّ مثل هذه الأعراض، في بعض الحالات، قد تكون مزعجة أكثر من كونها تهدد الحياة، غير أنها يمكن أن تعني أنك لا تتمتع بالوزن الملائم. إنّ اللهاث وآلام المفاصل، التي يمكن أن تشير إلى تآكل غضاريفها، تنتشر في صفوف أصحاب الوزن الزائد والسمناء، لأنّ الكيلوغرامات الزائدة تثقل على الجسم والمفاصل.

إضافة إلى ذلك، فإنّ زيادة الوزن يمكن أن تؤدي إلى تقلبات كبيرة في مستويات الهرمونات، ما يزيد بدوره من إمكانية الإصابة بالسكري، ومرض القلب وضعف الخصوبة. ويربط البحاثة أيضاً بين ارتفاع مؤشر كتلة الجسم وزيادة إمكانية الإصابة بالربو، خاصة لدى النساء.

والنحافة الزائدة من جهتها غير صحية أيضاً. فهي تتسبب في نوبات الإغماء وعدم القدرة على تحمل البرد (نتيجة انخفاض ضغط الدم وسرعة نبضات القلب) وصعوبة في حدوث الحمل (لدى النساء). إذ يمكن في هذه الحالات أن يلجأ الجسم إلى تقنين الطاقة القليلة التي يملكها، عن طريق إيقاف عمل الجهاز التناسلي وبعض أعضاء الجسم الأُخرى.

وتظل النصيحة الأخيرة، في كلّ ِ الأحوال، أن تأكل بشكل صحي، حتى تصل إلى وزنك الملائم. فهذا لن يجعلك تبدو أكثر لياقة فحسب، بل سيجعلك تشعر أيضاً بالنشاط والحيوية.

3- هل يتعرض وزنك للتقلبات المستمرة؟

في الحالات الطبيعية، لا يتطلب الحفاظ على وزن ثابت، الكثير من المكافحة. والواقع، أنّ الحميات الصارمة يمكن أن تؤدي إلى زيادة الوزن. وتقول إختصاصية التغذية، الأميركية جوي بوير، إنّ الجسم يريد أن يصل إلى وزن معيّن، وعندما نحاول إجباره على الإنخفاض أكثر من ذلك، يمكن أن يتمرد، ويجعلنا نشعر بالجوع الشديد.

إنّ تقلبات الوزن، حتى في حدود خمسة كيلوغرامات، يمكن أن تسيء إلى صحتك. فقد أظهرت الأبحاث أنّ الأشخاص الذين تزداد أوزانهم، ثم تنخفض باستمرار بفعل الحميات المتكررة (بمعدل 5 كيلوغرامات أو أكثر) تضعف مناعتهم على المدى البعيد.

وأظهرت دراسة أجرتها جامعة ميتشيغان الأميركية، أنّ الأشخاص الذين يُخضعون أنفسهم باستمرار لحميات تؤدي إلى تقلبات في أوزانهم، يمكن أن يعانوا اضطرابات في وظائف الأوعية الدموية والقلب، ما يزيد من خطر إصابتهم بمرض القلب.

والحقيقة أنّ الحفاظ على وزن ثابت، سهل جداً، تلخصه البروفيسورة ليندا باكون، إختصاصية التغذية في جامعة كاليفورنيا، بالقول: "تناوَل الطعام عندما تكون جائعاً، وتوقف عندما تشبع".

واحرص على أن تكون خياراتك صحية في معظم الأحيان. وقد يكون من المفيد للبعض حساب الوحدات الحرارية التي يتناولها، شرط ألا يتحول ذلك إلى هاجس، ويمكن الاستعانة بالكتب الخاصة، أو بالإنترنت للتعرف إلى مجموعة الوحدات الحرارية التي تحتاج إليها للحفاظ على وزنك الحالي، أو إلى خفضه إذا كان زائداً. وتذكّر دائماً أنّ الإنخفاض التدريجي في الوزن، بمعدل نصف كيلوغرام في الأسبوع، هو الأفضل، لأنّ إمكانية استعادة الوزن في هذه الحالة تكون أبعد.

وتُعتبر ممارسة الرياضة وسيلة أساسية أُخرى للحفاظ على استقرار الوزن. فممارسة الرياضة بانتظام تزيد من حساسية الفرد تجاه إشارات الشبع والجوع التي يطلقها الدماغ. وفي دراسة أجريت في جامعة ميتشيغان، تبين أنّ انسياب الدم في أجسام النساء، اللواتي يمارسن الرياضة بانتظام، كانت أفضل مما هو عليه لدى الأُخريات.

وإذا كانت فكرة اتّباع حمية لتخفيف الوزن تراودك، استعض عنها باعتماد نظام جديد في حياتك، تأكل خلاله فقط عندما تكون جائعاً، وتتوجه فيه ثلاث مرات إلى النادي لممارسة الرياضة. فلا يمكنك أن تتمتع بوزنك الملائم إذا كنت تلجأ باستمرار إلى حمية وراء الأُخرى، وتشعر بالذنب والقلق كلما توقفت عن حمية.

4- هل تستمتع بحياتك كما يجب؟

إنّ عدم التمتع بالوزن الملائم، يمكن أن يؤثر سلباً في كلّ جوانب حياتك. فعلى المستوى البيولوجي، لن يكون جسمك صحياً لدرجة كافية تسمح لك بالقيام بالأنشطة التي تحتاج إلى القيام بها، أو ترغب فيها، مثل الركض مسافة عشرة كيلومترات أو التسابق مع ابنك في الملعب، أو حمل طفلك والسير به في الحديقة.

من ناحية ثانية، فإنّ الوزن غير الملائم قد يجعلك منشغلاً وقلقاً دوماً، بشأن كلّ ما يمكن أن تقدم عليه. وتشير الإحصاءات إلى أنّ هناك نسبة كبيرة من الناس تمضي وقتاً طويلاً في التحدث عنه، أو التفكير في الوزن الآخر، الذي يمكنها الحصول عليه.

ويؤدي هذا الاستغراق في التفكير إلى شل الحياة تقريباً، فكيف يمكن لفرد منشغل إلى هذا الحد بوزنه، أن يخطط للذهاب في عطلة، أو لتعلّم لغة جديدة، أو الاستمتاع بحفل عشاء مع الأصدقاء؟

والواقع أنّ ما يعوق مثل هؤلاء الأشخاص، عن عيش حياتهم، ليس وزنهم الفعلي، بل نوعية إدراكهم له، وتطلعهم إليه. وتُعلق جوي بوير قائلة: يبالغ الفرد في انشغاله بوزنه لدرجة أنه يجد فجأة نفسه وقد أصبح مسناً، وهو لايزال يردد "آه لو كان في إمكاني التخلص من خمسة كيلوغرامات من وزني".

وهي تنصح بأن يسأل الواحد منّا نفسه عمّا إذا كان مستعداً لإنقاص ما يتوقعه من الحياة الوحيدة، التي سيعيشها، لمجرد أنّه لا يعتقد أنّ وزنه هو الوزن الذي يجب أن يتمتع به؟ لا تردد أبداً أنك سمين لدرجة لا تسمح لك بالقيام بعمل أو بآخر. اسعَ نحو وزنك الملائم، وليس وزنك الخيالي، وهذا سيسمح لك بالوصول إلى السعادة مباشرة، بدلاً من المحاولة اليائسة للوصول إليها عبر الوزن. وتقول باكون إنّ مهمتك تتلخص في تناول الأطعمة الصحية، وممارسة الرياضة، وملء حياتك بكلّ ِ ما يمتعك لدرجة تصبح معها مشغولاً جداً، ولا تجد لا الوقت ولا الفرحة للانشغال بشكل أو بحجم مؤخرتك.

5- هل تجد نفسك ملتصقاً برقم خيالي؟

صحيح أنّ وزنك كان 55 كيلوغراماً، عندما أنهيت الثانوية العامة، لكن ذلك كان في الماضي، وعليك أن تتخلى عنه. فهذا الرقم لا يناسبك اليوم. والغريب أنّ نسبة كبيرة جداً من البالغين، تعتقد أنها ستكون أكثر سعادة، لو كان في إمكانها إيصال وزنها إلى ذلك الرقم السحري اليوم أيضاً. غير أنّ معظم الناس لن يتمكن أبداً من العودة لِما كان عليه في الماضي. والبحث عن وزن خيالي، يؤدي إلى الإحباط، ويعوق الوصول إلى وزن ملائم ومناسب.

من هنا، علينا أن نقبل حقيقة أننا لن نعود، بل وإنه لا يجب علينا أن نعود لوزننا في سن المراهقة، فأوزاننا تتغير بشكل طبيعي مع الزمن، وذلك بفعل الحمل والولادة، والتقدم في السن، حتى ولو كنا نأكل بشكل صحي ونمارس الرياضة. وتقول الدكتورة جواردا: إنّ أوزان النساء تزداد بعد سن المراهقة، فمع التقدم في السن تزيد نسبة الإستروجين الذي تفرزه أجسامهنّ، ما يزيد من نسبة دهون الجسم وظهور استداراته.

من ناحية ثانية، فإنّ الوصول إلى رقم الأحلام على الميزان، لن يشكل جسر العبور إلى الحياة المثالية، والأرجح أنه عند الوصول إلى رقم 60 السحري، سيصبح رقم 55 أكثر جاذبية، وسيتراجع الرقم النهائي المثالي أكثر فأكثر، كلما حققت وزناً جديداً. ويصبح كلّ ما يزيد على هذا الوزن الجديد مؤشر سمنة.

وتنصح الدكتورة جواردا بمنح النفس هامشاً مؤلفاً من كيلوغرامين، فوق أو تحت، الوزن المثالي، بحيث لا تتحول زيادة صغيرة في الوزن إلى كارثة، ولكن حاول ألا يتأرجح وزنك بشكل متواصل داخل هذا الهامش، ولا تنسَ أن تتوقف عن التحديق في صورة تخرجك في المدرسة الثانوية، وتعيدها لمكانها في ألبوم الصور.

6- ما نوع التعليقات التي تسمعها بخصوص وزنك؟

من المفترض ألا يتبرع الآخرون بتعليقات حول وزنك، لم تطلبها أنت منهم، لكن الكثيرين لا يطبقون ذلك. وهنا، بدلاً من السماح للملاحظات القاسية بالتأثير سلباً في معنوياتك، عليك أن تقرر مَن هم الأشخاص الذين تثق بهم ويوفرون لك دعماً نفسياً حقيقياً، ومَن هم الآخرون الذين ستكتفي بالرد على تعليقاتهم بإيماءة وبإبتسامة. وإذا قال لك أعز أصدقائك إنك تبدو بصحة جيدة، وإنه لم يرك من قبلُ بهذه الحيوية والنشاط، لا تقلل من أهمية هذه الملاحظة، بقولك: "ولكن مؤخرتي لاتزال ضخمة". تقبل المدح، فأنت تستحقه.

والواقع أنّ تجنب المحادثات "المسمّـَة"، يمكن أن يساعدك في الوصول إلى وزنك الملائم، لا تكثر من الوجود في أوساط الأشخاص الذين لا يتحدثون إلاّ عن سمنتهم، بل الأفضل أن تبتعد عنهم. إنّ وصولك إلى وزنك الملائم لا يعني عدم التفكير أبداً في مسألة الوزن، لكنه يعني رفضك أن يتحول وزنك إلى هاجس.

7- هل تكمن مشكلتك الحقيقية في ممارسة الرياضة؟

هل يمكن أن تكون أكثر سعادة، بمجرد أن تبدو أكثر لياقة؟ إذا كان جوابك نعم، فإنّ ممارسة تمارين رفع الأوزان أو اليوغا يمكن أن تساعدك أكثر من تخفيف الوزن. وممارسة الرياضة هي على كلّ ِ حال مفيدة في كلّ ِ الظروف. فهي تسمح لك بالحفاظ على وزنك الصحي، وتوفر لك الطاقة، وتجعلك تبدو لائقاً بدنياً، وتزيل عن جسمك الترهلات. كذلك فإنها تخفف من الإجهادات النفسية، وتحافظ على صحة قلبك. صحيح أنها لا يمكن أن تقتطع عدة سنتيمترات من الأوراك العريضة وراثياً، لكنها تساعد في الحصول على جسم لائق.

8- هل أنت مستعد لأن تحب جسمك ونمط جسمك؟

في المرة المقبلة التي تزور فيها جناح الولادة في أحد المستشفيات، ألق نظرة على الأطفال الرضع،

فستجد أنهم في أحجام مختلفة، ومع ذلك نعتقد أنه من المفروض أن تكون أوزاننا وأحجامنا متشابهة عندما نصبح بالغين، والحقيقة غير ذلك طبعاً.

وإذا كنت من الأشخاص الذين أمضوا العقد الماضي، وهم يتجهمون كلما نظروا إلى المرآة، فطبيعي أنك لن تحب وزنك أو نمط جسمك بين عشية وضحاها. أنت لا تحب ساقيك القصيرتين؟ ركّز على أجزاء أُخرى تعجبك في جسمك.

من الطبيعي أن تشعر بأنك سمين في البداية، لكن هذه المشاعر ستخبو مع الوقت. وإذا وجدت أنك تكره جسمك، انظر إلى شخص آخر، جسمه يشبه جسمك، لكنه يبدو سعيداً به. وتأكد من أنّ هذا الشخص لا يمضي وقته في التفكير في جسمه، بل هو مشغول بالقيام بأنشطة أُخرى، ولابد لك من أن تُعجب به لذلك. يمكنك أن تقرر أن تكون مثله.

إنّ خيارك أن تحب ما تراه في المرآة، هو بمثابة إتخاذ قرار أن تعيش حياة مليئة بالسعادة وخالية من القلق. لذلك عليك أن تتخلص من القيود التي تكبلك، وتنطلق بجسمك الذي تحبه، لتعيش حياتك بكلّ سعادة.