

□

السمنة وزيادة الوزن هي من المشاكل التي تؤرق الجميع، بدءاً بالمرهقين ومروراً بالشباب حتى كبار السن. □ وأصبحت هذه المشكلة محط اهتمام الحكومات والمؤسسات الدولية العاملة في هذا المجال، وقد باتت حالات زيادة الوزن والسمنة، بعدما كانت تعتبر من المشاكل المحصورة في البلدان ذات الدخل المرتفع، فإنها الآن تشهد زيادة هائلة في البلدان المنخفضة الدخل والبلدان المتوسطة الدخل، ولما سيما في المناطق الحضرية. □

وتشير أرقام منظمة الصحة العالمية على المستوى الدولي إلى وجود (1.6) مليار شخص فوق سن 15 عام يعانون من زيادة الوزن، وأيضاً ما يقارب من (400) مليون شخص من البالغين يعانون من السمنة. و تتوقع منظمة الصحة العالمية إلى أن نحو (2.3) مليار من البالغين سيعانون من زيادة الوزن، وأن أكثر من (700) مليون سيعانون من السمنة بحلول عام (2015).

□

□

وقد يلتبس على الكثير من العامة الفرق بين السمنة وزيادة الوزن، لذلك فإننا نقول وللتوضيح بأن السمنة أو ما يعرف بالبدانة هي زيادة نسبة الدهون الزائدة في الجسم وهي تحتاج إلى تدخل علاجي فوري وحاسم لأنها ترتبط ارتباطاً وثيقاً بكثير من المشاكل الصحية الموحشة، أما زيادة الوزن فهي زيادة كتلة العضلات في

1

1

2 / 37

السكري: الذي أصبح يشكل عبئا عالميا كبيرا، حيث تشير أرقام منظمة الصحة العالمية إلى أن وفيات السكري ستسجل في السنوات العشر القادمة ارتفاعا تفوق نسبته (50%) في جميع أرجاء العالم.

الاضطرابات العضلية الهيكلية: وبخاصة التهاب وألم المفاصل.

□

بعض أنواع السرطان
(سرطان بطانة الرحم، وسرطان الثدي،
وسرطان القولون).

وجود علاقة بين
سمنة الطفولة وزيادة احتمال الوفاة
المبكرة، واحتمال الإصابة بحالات
العجز في مرحلة الكهولة.

ومن المفارقة أن كثيرا من
البلدان المنخفضة والمتوسطة
الدخل كما هو الحال عندنا في
فلسطين تواجه عبء مرض مزدوج،
ففي حين تواصل تلك البلدان
معالجة مشاكل سوء التغذية، فإنها
تشهد في الوقت ذاته، تزايدا سريعا
في عوامل الخطورة المؤدية إلى
الأمراض المزمنة، مثل السمنة
وزيادة الوزن، وليس من النادر
مشاهدة ترافق حالات سوء التغذية
وحالات السمنة في البلد نفسه،

وفي المجتمع المحلي ذاته ، وحتى
في أسرة واحدة، ويعود عبء
المرض المزدوج هذا إلى سوء
التغذية في مرحلة الحمل
ومرحلتى الرضاعة والمطفولة
الأولى، ثم إلى تناول أغذية تحتوي
على نسبة عالية من الدهون
والمطاقة ونسبة ضئيلة من
المفيتامينات والمغذيات الزهيدة ،
وكذلك إلى قلة النشاط البدني
وتغير في أنماط وأسلوب الحياة.



بعد التعرف على كل هذه
المشاكل الصحية الخطيرة والتي
ترتبط ارتباطا وثيقا بمشكلة
السمنة وزيادة الوزن، كيف
بإمكاننا التعرف أين نحن من
مشكلة السمنة؟ أين نحن من
الوزن المثالي؟ ما هي الطريقة
المعتمدة لحساب الوزن الصحي؟



للإجابة على هذه التساؤلات،
فإننا نقول بأن أخصائيي
التغذية يستخدمون طريقة
حساب الوزن المثالي التي تم
اعتمادها من قبل منظمة
الصحة العالمية وهي طريقة
حساب مؤشر كتلة الجسم أو
ما يعرف بمعدل كتلة الجسم B

Body Mass Index (BMI)

،)

□ وهو مقياس هام للدهون
الموجودة في الجسم ، وقد

اعتمد هذا المقياس من قبل
أخصائيي التغذية بدلا من
المطريقة القديمة التي كانت
تقيس الطول بالسنتيمتر
ويطرح منه 100 والرقم
المتبقي يمثل الوزن الطبيعي
للجسم وهذه الطريقة تم
استبعادها.

وتتعمد طريقة حساب
معدل كتلة الجسم على
قياس الوزن بالكيلوجرام
مقسوم على مربع الطول
بالمتر مؤشر كتلة
الجسم) BMI =)

يجب مقارنة المذاتج من هذه المعادلة بالأرقام المتالية، وذلك لمعرفة الموزن الصحيح



أقل. □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

من 18.5 يعني أن هذا الشخص يعاني من المنحافة



18.5- . □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

19.9 نقص في الموزن



20-•

24.9



1503

25.

1000

يعني زيادة في الموزن



30.

فما فوق يعني

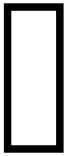
سمنة



4. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

0 فما فوق سمنة

مفرطة وخطيرة



مثال: إذا كان

وزن الشخص 80

كيلو غرام و كان طوله 170 سم فيتم حساب مؤشر كتلة الجسم له بالمطريقة التالية



المطول 170 سم أي
7.1 متر و بالتالي
مربع المطول هو
2.89

الآن نقسم الموزن على مربع الطول

$$80/2.89 = 27.7$$



هذا يدل على أن
هذا الشخص
يعاني من زيادة
في الوزن. وهكذا
يستطيع كل
فرد معرفة أين

هو من الموزن المثالي.





ويعد مؤشر كتلة الجسم

أفضل الوسائل لقياس زيادة الموزن والسمنة بين المبالغين من المسكان والأفراد

، وذلك لأنه
يحسب
بالمطريقة ذاتها
لدى المجنسين
ولدى جميع

المبالغين من كل
الأعمار. غير أنه
يجب اعتبار
الأرقام المتي
يتيحها أرقاماً

تقديرية لأنها
قد لا تعكس
نسبة الدهون
ذاتها لدى
مختلف الأفراد.

لذلك هناك طريقة سهلة لمعرفة المدهون المخزنة في الجسم، وخاصة

دهون البطن والتي تعتبر من أخطر أنواع السمنة، وهذه الطريقة هي

قياس محيط
المخصر، حيث أنه
يجب ألا يزيد
محيط المخصر
عن 80 سم عند

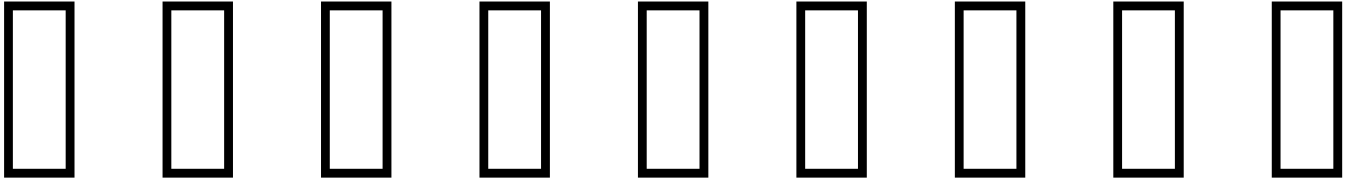
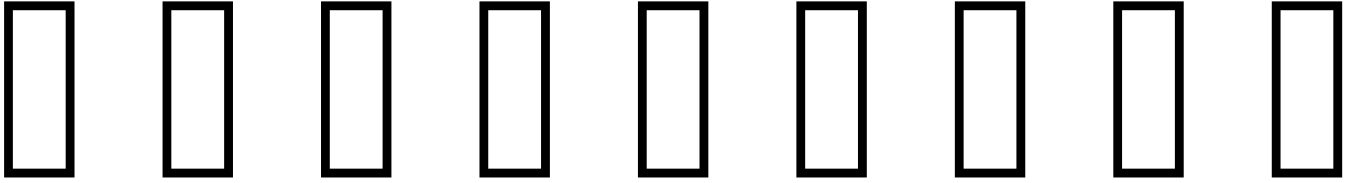
المسيّدات، و 94 سم

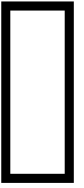
عند الرجال

□ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □ □ □ □





أخصائي التغذية زياد ربيع زقوت

