

مخاطر السمنة

★ لقد اتضح من الدراسات العلمية الحديثة أن الأشخاص ذوى الأوزان الثقيلة أقل أعماراً من الأشخاص ذوى الأوزان المناسبة أو الطبيعية . وهذه الزيادة فى نسبة الوفيات مرجعها الأساسى إلى زيادة الضغط ، وأمراض الشريان التاجى للقلب ، وخاصة لدى هؤلاء الأشخاص الذين تتعدى أعمارهم سن الأربعين . هذا بالإضافة إلى مرض السكر .

★ مع العلم بأن الزيادة فى ارتفاع الضغط يكون علاجها بسيطاً فى الحالات المكتشفة مبكراً ، إلا أن علاج أمراض الشريان التاجى يكون أكثر تعقيداً لأن أحد أسباب أمراض الشريان التاجى للقلب هو السمنة ، كما أنه قد وجد أيضاً أن أمراض الضغط والسمنة تعتبر من الأمراض الوراثية التى تجتمع مع بعضها .

★ لذلك فإن زيادة الوزن تؤدى إلى زيادة أعباء القلب ، و زيادة الضغط ، وتكون زيادة الضغط ، مع زيادة مستوى الدهون فى الدم من الأسباب الرئيسية التى تؤدى إلى تصلب الشرايين .

★ هذا بالإضافة إلى أن زيادة الوزن تؤدى إلى قلة النشاط .

★ ويعتبر مرض السكر الذى يصاحب السمنة من الأهمية بمكان . حيث إن مضاعفات مرض السكر كثيرة منها : قلة إمداد الأطراف بالدم ، وتلف الأعصاب الطرفية والمغذية للجلد .

★ وفى معظم الأحيان يظهر السكر بعد خمسة عشر عاماً أو أكثر فى حالات السمنة المفرطة ، وفى مثل هذه الحالات إذا كان التشخيص مبكراً فإن علاج مرض السكر يعتمد أساساً على نقصان الوزن ، عن طريق الإقلال من السكريات ، والأكل الذى يحتوى على نسبة عالية منه .

وهناك مضاعفات أخرى ناتجة عن السمنة المفرطة ؛ منها :

صعوبة التنفس : والتي غالباً ما تدفع المريض إلى الذهاب إلى الأطباء ، ويسهل علاجها عن طريق إقلال الوزن بحوالى (٤ — ٧) كيلو جرامات خلال أشهر قليلة ، وهذا العلاج يعطى نتائج مبهره .

آلام المفاصل : التى تعانى من زيادة الوزن مثل : مفصل الفخذ ، والركبة ، وكذلك مفاصل القدم التى سرعان ما تستجيب لنقصان الوزن .

حالات عسر الهضم : وكذلك حالات ارتجاع أحماض المعدة إلى المرئ ، وهى تستجيب استجابة واضحة لنقص الوزن أيضاً .

كما لوحظ أيضاً أن الأفراد الذين يتميزون بالسمنة يكونون أقل نشاطاً وأقل حركة ، ولذلك فهم عرضة أكثر من غيرهم لحوادث الطرق ، وتكون نسبة المضاعفات بعد العمليات الجراحية لهم أكثر من غيرهم .

كما أن الأفراد الأكثر وزناً يكونون أكثر إحساساً بحرارة الجو ، التى تؤدى إلى خمولهم فى الصيف ، ولدى النساء تكون زيادة الوزن من الأسباب الرئيسية فى اضطراب الدورة الشهرية وكذلك فى حالات الحمل تكون الحامل عرضة أكثر لتسمم الحمل ، وارتفاع ضغط الدم .

من طرائف السمنة :

• أثقل امرأة فى العالم هى « بيرس بيرل » — ٤٦ سنة — التى ماتت فى المستشفى فى ميلووكى فى ٩ أكتوبر عام ١٩٧٢ م وقد سجلت موازين المستشفى وزن « بيرس » على أنه ٣٦٢ كجم .

• أسمن إنجليزى على الإطلاق هو « دانييل لامبرت » (١٧٧٠ — ١٨٠٩ م) وكان يزن ٣٠٠ كجم .

• أخف الناس وزناً فى العالم ، هى « لوشيا زارات » المكسيكية التى ولدت عام ١٨٦٣ م وتوفيت عام ١٨٨٩ م . وكانت قزمة طولها ٦٧ سم ووزنها ٢ كجم وهى فى السابعة عشرة من عمرها ... وسمت قليلاً حيث صارت ٥,٩ كجم فى عيد ميلادها العشرين أما فى يوم مولدها فكان وزنها ١,١ كجم .

• **التنحيف :** أشهر من مارس التنحيف فى التاريخ كان « ويليام كوب » وهو مصارع محترف من جيورجيا فى أمريكا .. ففى تموز (يوليو) عام ١٩٦٥ م حدث أن خفف وزنه من ٣٦٤ كجم إلى ١٠٥ كجم ، أى بخسارة فى الوزن بلغت ٢٥٩ كجم فى ثلاث سنوات ، فقد نقص مقاس خصره من ٢٥٧ سم إلى ١١٢ سم .

• **زيادة الوزن :** أكثر من ربح وزنا فى العالم .. هو « آثر نور » الذى وضع الرقم القياسى فى « نوار » عام ١٩١٤ م والذى توفى عام ١٩٦٠ م ، وهو فى السادسة والأربعين من عمره ، فقد زاد وزنه ١٣٦ كجم فى ٦ أشهر وصار وزنه ٤٠٨ كجم يوم وفاته .

• **فرق الوزن :** أكبر فرق فى الوزن بين المتزوجين هو ٤١٩ كجم « ميلز داردن » الذى كان وزنه ٤٦٣ كجم وتزوج من « مارى » التى يبلغ وزنها ٤٤,٥ كجم ، ورغم صغر حجم الزوجة فقد حملت خمسة أطفال قبل وفاتها عام ١٨٣٧ م .