



# انتبه الى صحتك !!! وخفف وزنك..

البدانة أو السمنة Obesity، من أهم المسببات للعديد من الأمراض عند معظم الناس: أمراض القلب، ارتفاع الضغط، السرطان، التكلّس، السكرى وعلامات الشيخوخة. تشخص السمنة من خلال بروز وظهور الشحوم الزائدة الموزعة على الجسم كله فيبدو الشخص سليماً. يعود سبب السمنة عادة الى أمرين:

- ١- فقدان المعادلة بين الطاقة التي تدخل الى الجسم عن طريق الأكل والطاقة المستهلكة التي تصرف عن طريق الحركة Inbalance between energy intake and energy expended
- ٢- عوامل وراثية متعددة وغيرها.

## خطر محاربة السمنة بالريجيم

يحاول العديد من الأشخاص تخفيف الشحوم عن طريق الريجيم dieting فقط هذه الطريقة قد تعطي نتائج جيدة لفترة قصيرة لكنها قد تصبح كارثة على الجسم في المدى البعيد: لان الريجيم وحده قد يقلل الشحوم في الجسم ولكنه في الوقت ذاته يتخلص من حجم وكثافة عضلية لا بأس بها. والتخفيف من الحجم العضلي يؤدي الى تخفيف استخدام الطاقة التي يحتاجها الجسم عند الراحة. وهذا يعني أن أي زيادة في حجم العضلات تساعد الجسم على حرق كميات أكبر من الوحدات الحرارية أثناء الراحة. هذه العملية قد تتأثر بوزن الجسم والعمر والجنس وحجم الجنس.

## الطرق الصحيحة لمراقبة الوزن

أثبتت الأبحاث العلمية أن مراقبة الوزن يجب أن تتم من خلال الأكل الصحيح والرياضة المنتظمة. في بعض حالات السمنة العالية يجب على الشخص أن يغير نظام أكله قبل البدء بآية تمارين رياضية. وأكثر الأشخاص الذين نجحوا بخسارة وزنهم من خلال المعادلة بين الأكل والتمارين هم عادة من الملتزمين بقواعد المعادلة، والأشخاص الذين أصيبوا بالسمنة في مراحل متقدمة من العمر.

إن التعامل مع الشخص السمين يواجه مشكلات عديدة بحيث يجب أن نأخذ بعين الاعتبار المشكلات النفسية والاجتماعية والعائلية وعادات الأكل... ويتطلب العلاج في بعض الأحيان مساعدة المتخصصين مثل الطبيب أو المعالج النفسي أو أخصائي التغذية والمدرّب المختص.

## كيف نؤكد أن الشخص يعاني من السمنة؟

للتأكد على وجود السمنة أو عدم وجودها نقوم بحساب مؤشر الوزن . B.M.I نحصل على هذا المؤشر بقسمة الوزن بال كلغ على مربع الطول بالمتر وفق المعادلة التالية:

$$B.M.I = \frac{WEIGHT \text{ Kg}}{HEIGHT^2 \text{ m}}$$



فإذا كانت النتيجة أكثر من ثلاثين يقال أن الشخص سمين. وهنا لابد من ذكر ملاحظة غاية في الأهمية وهي أن هذه القاعدة لا تطبق على الأشخاص ذوي العضلات المفتولة والرياضيين في كمال الأجسام لأن الوزن هنا ناتج عن قوة العضلات لا بسبب الشحوم. تظهر علامات السمنة عند الرجال بتكاثر الشحوم حول البطن abdominal area. وأما عند النساء فتتجمع الشحوم عادة حول الصدر والورك. وهذه الشحوم ذات كثافة عالية من الكوليسترول السيئ.

## رياضة مفيدة وناجحة اتبع التعليمات التالية:

عند وصف أي تمرين رياضي لذوي البدانة يجب أن نأخذ بعين الاعتبار عدة أمور منها:

- ١- التأكد من أن الشخص لا يعاني من مشاكل مزمنة في القلب.
- ٢- تنظيم الأكل وزيادة الحركة.
- ٣- يجب أن لا تبدأ التمارين الرياضية بشكل قاس وبحركات سريعة في البداية لانه من المهم والمفيد جداً زيادة حدة التدريب تدريجياً لتحاكي أية إصابة مفاجئة.
- ٥- أفضل أساليب التمرين هو أسلوب المدة الطويلة مع تمرين خفيف في اليوم الاول يتبعه تمرينان صغيران لمدة نصف ساعة على الأكثر في اليوم التالي، مرة عند الصباح ومرة عند المساء ولمدة خمسة أيام على الأقل في الأسبوع. هذه التمارين تساعد على حرق كميات أكبر من الشحوم. وننصح في زيادة حدة التدريب خلال التمرين القصيرين في كل مرة.
- ٦- يستحسن عدم وصف تمارين حمل الاوزان إلا عند الضرورة لتقوية العضلات وخاصة في الفترة الاولى من بدء التمرين.
- ٧- يجب ان يزيد البدن من حركته خلال أوقات النهار كزيادة المشي وأعمال المنزل والزراعة وغيرها.

٨- محاولة عدم وصف التمارين الرياضية الروتينية حتى لا يقع الشخص في حالة الملل من التمارين المملولة.

٩- إذا تم اختيار التمرين الطويل يجب أن لا يتعدى الساعة الواحدة من الزمن وإذا تم اختيار تمرينين صغيرين في اليوم يجب عدم تجاوز الثلاثين دقيقة في كل مرة.

١٠- يجب عدم تجاوز حدة التمرين القصوى « maximum heart rate » ال ٦٠ ٪ من نبضات القلب القصوى حسب العمر، وزيادة حدة التدريب تدريجياً الى ٨٥ ٪ إذا أمكن.

إن اختيار التمارين الهوائية « aerobic training » مع التمارين التي تستعمل فيها الاوزان « resistance training » يؤثر على زيادة حرق الوحدات الحرارية عند الراحة، فدمج هذين النوعين مع cardio يسمى بال: « concurrent training » هو نوع التمرين المفضل لمساعدة الأشخاص المصابين بالسمنة، طبعاً بعد التأهيل التدريجي.

Danny Nakhly By Ideal Fitness

