

# عوامل تزيد من احتمالية اكتساب الوزن

تعرف البدانة بأنها زيادة نسبة الدهون في الجسم فوق الحد الطبيعي، وتؤدي إلى ارتفاع مخاطر الإصابة بالعديد من الأمراض.

ومع أن النظرة الأولى نحو مشكلة البدانة قد تركز على الجانب الجمالي المتعلق بعدم تناسب جسم الشخص البدين، إلا أن المشكلة الأهم هي في ارتفاع مخاطر إصابة البدن بالأمراض المزمنة مثل السكري وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والسرطان.

ويعد الشخص بدينا إذا تجاوز معامل كتلة الجسم لديه 30، ويمكن حسابه عبر قسمة الوزن بالكيلوغرام على مربع الطول بالمتر، ويكون الشخص ضمن الوزن المثالي إذا كان معامل كتلة الجسم لديه بين 18.5 و25، أما إذا تجاوز 25 إلى 30 فيعتبر ذا وزن زائد، أما إذا كان أعلى من 30 فيصنف أنه مصاب بالبدانة.

يقول الكثيرون من البدناء إنهم لا يأكلون أكثر من نظرائهم النحيلين، وقد يكون ذلك صحيحا، فليس كل أصحاب الوزن الزائد يأكلون أكثر من سواهم، ولكنهم بالتأكيد يأكلون من الطعام أكثر مما يحتاجون.

فالموضوع هو رياضيات بسيطة، إذا أخذ الجسم من الطاقة عبر الغذاء أكثر مما يحرق فسوف يخزن الفائض ويراكمه على شكل شحوم في الجسم، ومع ذلك فهناك عوامل تزيد من احتمالية اكتساب الوزن:

- قلة النشاط والخمول خاصة إذا كانت طبيعة عملك مكتبية ولا تتطلب منك السير على قدميك أو القيام بمهام يدوية، أو إذا كنت لا تمارس نشاطا حركيا منتظما كالمشي.
- الغذاء غير الصحي مثل الوجبات السريعة المشبعة بالدهون والحلويات والعصائر المتخمة بالسكر، تساعد هذه الأطعمة على تكديس الشحوم لأنها غنية بالطاقة ولا تحفز الشبع بسبب افتقارها للألياف الغذائية، مما يعني أنك ستأكل وتأكل لكنك ستظل جائعا.
- عادات تناول الطعام غير الصحية كالتهام الحصص الكبيرة وإكمال صحنك حتى آخر لقمة، بالإضافة إلى تناول الطعام أثناء مشاهدة التلفاز أو كوسيلة لتفريغ التوتر والقلق.

▪ قلة النوم تؤدي إلى اضطراب هرمونات الجسم وتحفيز مركز الشهية في الدماغ، مما يؤدي إلى تناول مزيد من الطعام، ويمكن أن تطلب شهيتك المتزايدة الأغذية الغنية بالسكر والحلويات مما يفاقم من المشكلة.

وأخيرا، يبقى معرفة سبب المشكلة هي أولى خطوات الحل والهدف حياة صحية مديدة.