

## التغذية

ناتالي غرّة

دائرة الشبكات الصحية

أمراضها القلب والسكتة الدماغية والسرطان والسكري

## دهون البطن معالجتها لا تحتاج إلى طبيب

يتميز الخصر عند الانسان بميزتين سلبيتين. الاولى في الشكل حيث يسعى كل منا الى التخلص من الوزن الزائد للمحافظة على جسم رشيق وشكل جميل. اما الثانية فتتعلق بالدهون المتراكمة التي تتسبب في انعكاسات مرضية على صحة الانسان



للدهون حول البطن مخاطر كبيرة على الصحة. اذا كان قياس الخصر 89 سنتيمتراً او اكثر لدى النساء، او 101 سنتيمتر او اكثر عند الرجال، فهذا يعني ان الجسم يحتوي على كمية زائدة من الدهون في منطقة البطن.

لحماية صحتك، من المفضل ان تأخذ قياس خصرك، مع الاشارة الى ان كمية الدهون الموجودة تحت الجلد على الفخذين او الارداف او الذراعين تشكل تحدياً من الناحية التجميلية، لكنها غير ضارة بالصحة. اما

الدهون في البطن فهي اعمق، وتتراكم حول الاعضاء الداخلية، كما انها عرضة لمجموعة من الامراض الخطيرة، مما فيها امراض القلب والسرطان والخرّف او الالزهايمر.

ليس ضروريا ان تكون بدينا لمواجهة هذه المخاطر. حتى الناس من ذوي الوزن الطبيعي يمكن ان تتراكم كميات ضارة من الدهون المخفية تحت جدران بطونهم. ثم ان هذه الدهون لا يمكنك تذويبها او التخلص منها ببساطة كما تعتقد من خلال التمارين

العادية مثل sit ups، بل ينبغي عليك اعتماد طريقتين متوازيتين: الاولى اتباع نظام غذائي صحي، والثانية ممارسة أنشطة رياضية محددة مثل المشي وتدريب القوة. لا شك في انهما الطريقتان الوحيدتان للتخلص من تلك الدهون المتراكمة.

نشير هنا الى مسألة مهمة هي انه، حتى منتصف العمر، عادة ما يكون لدى الرجال دهون في البطن بنسبة اكبر مما هي عند النساء. لكن هذا النمط ينعكس غالباً عندما

تصل النساء الى مرحلة متقدمة من العمر، او ما يطلق عليه سن اليأس.

## اسباب تراكم الدهون حول الخصر

من الاسباب المباشرة لتراكم الدهون حول البطن، ان خلايا الدهون الحشوية (visceral fat) مهمة جدا لصحة الانسان، عكس الخلايا الموجودة في الدهون تحت الجلد. هذه الدهون لديها تأثيرات ضارة منها: مقاومة الانسولين الذي يتحول مع الوقت الى مرض السكري من النوع الثاني، تطوير متلازمة التمثيل الغذائي (metabolic syndrome) وهو مركب من العوامل القلبية الخطيرة.

اظهرت دراسة اجريت على عينة من مليون امرأة في بريطانيا، وجود صلة مباشرة بين تطور مرض القلب وزيادة محيط الخصر على مدى 20 عاماً، وحتى عندما تؤخذ عوامل الخطر الاخرى في الاعتبار. كما تضاعفت فرص الإصابة بأمراض القلب بين النساء اللواتي يعانين من قياس خصر مرتفع. كل 5 سم اضافي في حجم خصر المرأة يزيد من المخاطر الصحية بنسبة 10%.

الى ذلك، يرتفع خطر الإصابة بمرض السرطان ايضا كلما ارتفعت الدهون في منطقة البطن. تشير دراسة كورية الى ان فرص الإصابة بسرطان القولون تضاعفت تقريبا بين النساء بعد سن اليأس، عند اللواتي تتراكم لديهن الدهون الحشوية.

## خطر الإصابة بسرطان الثدي

ربطت دراسة هولندية نشرت في العام الماضي بين كل من الدهون في الجسم والدهون في منطقة البطن، وبين ارتفاع خطر الإصابة بسرطان الثدي. عندما فقدت النساء في الدراسة الوزن (حوالي 5 كلغ في الاجمال) ظهرت التغيرات في المؤشرات الحيوية لسرطان الثدي، مثل: هرمون الاستروجين وانخفاض الليبتين والبروتينات الالتهابية، ما يؤشر الى انخفاض نسبة خطر الإصابة بهذا المرض. اذا نظرنا الى ان ثلثي النساء امريكيات يعانين من زيادة الوزن او السمنة، فان فقدان الوزن قد يكون افضل وسيلة لخفض معدلات الإصابة بسرطان الثدي.

## تطور مخاطر الإصابة بالخرف

توصلت دراسة شملت 6583 شخصا من شمال كاليفورنيا، تمت متابعتهم لمدة 36 عاماً، الى ان الاشخاص الذين كان لديهم اكبر قدر من السمنة في منطقة البطن، كانوا اكثر عرضة بثلاث مرات تقريبا للإصابة بالخرف بعد ثلاثة عقود، من اولئك الذين كانت نسبة الدهون حول بطونهم اقل.

اما عند النساء، فوجود بطن كبير يرفع خطر اصابتهن بالخرف، حتى لو كان وزنه طبيعياً بشكل عام، ويؤدي ايضا الى مخاطر صحية اخرى مثل امراض القلب والسكتة الدماغية والسكري.

من بين المشكلات الطبية الاخرى المرتبطة بالدهون في منطقة البطن مقاومة الانسولين (insulin-resistance)، وخطر الإصابة بالنوع الثاني من داء السكري، وضعف وظائف الرئة وصداع الشقيقة (headache or migraine). تزداد مخاطر الإصابة بالربو بسبب زيادة الوزن وبخاصة السمنة في منطقة البطن.

في احدي الدراسات التي اجريت في كاليفورنيا وشملت اكثر من 350 الف رجل وامرأة، جاءت النتائج التي نشرتها مجلة "نيو انغلند" الطبية على الشكل الاتي: وجود خصر كبير يمكن ان يضاعف تقريبا من خطر الوفاة قبل الاوان، حتى لو كان وزن الجسم الاجمالي طبيعياً.

## افضل طريقة للتخلص من الدهون

بناء على ما تقدم، يبقى السؤال الاساسي: ما هي افضل طريقة للتخلص من الدهون في منطقة البطن. الاله من ذلك، كيف يمكن تجنب تراكمها في الدرجة الاولى؟

كثير منا يشاهدون ويتابعون الاعلانات على

الانترنت، للتفتيش عن ادوية متنوعة لخفض الدهون في البطن. البعض يدفع بدلات مادية في مقابل ذلك. لكن في الحقيقة تذهب هذه الاموال سدى. لماذا؟ لانه لا يوجد دواء او ما شابه، ثبت علمياً انه يساعد في التخلص بسهولة من هذه الدهون.

## ما العمل اذا؟

الجواب سهل يختصر بالتزام العلاج التالي: عليك ان تتجنب، او تحد بشكل كبير من بعض المواد في النظام الغذائي الخاص بك، والتحكم في السعرات الحرارية الشاملة، واعتماد تمارين رياضية. هذه الوسيلة الناجعة للتخلص من الدهون من خلال حرق السعرات الحرارية.

لعل اسوأ مادة تساهم في تكديس الدهون هي السكر بجميع اشكاله، لاسيما الفركتوز الذي يشكل نصف السكروز. واحدة من افضل الطرق للحد من تناول السكريات وتجنب زيادة الدهون، هي في اتباع ما يلي:

- التوقف عن تناول المشروبات الغازية وغيرها من المشروبات المحلى، بما في ذلك عصير الفاكهة.
- الحد من تناول الكحول التي تضيف سعرات حرارية خالية من المواد الغذائية.
- تجنب النشويات المكررة مثل الخبز الابيض والارز الابيض وغيرها.
- التأكد من ان نظامك الغذائي يحتوي على كميات كافية من البروتين والالياف الغذائية، بما في ذلك الخضروات والفاصوليا والبازلاء والحبوب الكاملة.
- الحصول على ما يكفي من النوم، اي ما لا يقل عن سبع ساعات في الليلة.
- تجنب الخمول في الحياة اليومية، والقيام بالرياضة بشكل منتظم ودايم.

## قلة النوم ترفع نسبة الدهون

تبين في دراسة حديثة شملت 68000 امرأة تمت متابعتهم لمدة 16 سنة، ان اللواتي نمن خمس ساعات او اقل، كن اكثر احتمالاً في الحصول على زيادة 16 كلغ من الوزن خلال هذه الفترة، وارتفاع نسبة الدهون حول الخصر وفي البطن.