

الشريف : ارتفاع السمنة بين الأطفال إلى 9.3 % في سن الدراسة مؤشر محفوف بالمخاطر

في وقت كشف مجلس شؤون الأسرة ، أن 59 % هي نسبة انتشار السمنة بين السعوديين، و 6 % بين الأطفال قبل الدراسة و 9.3 % في سن الدراسة قال

استشاري الأطفال الدكتور نصرالدين الشريف :

السمنة أصبحت تشكل أبرز التحديات الصحية التي تواجه المجتمعات مسببة بذلك خطورة على الأفراد ، بجانب الانعكاسات النفسية والاجتماعية والبدنية والاقتصادية المترتبة على ذلك.

وذكر أن أسباب زيادة السمنة والعوامل المؤدية إلى ذلك تتمثل في ستة عوامل هي: النمط الغذائي، فالغذاء المحتوي على سعرات حرارية عالية يؤدي إلى تراكم الدهون في جسم الإنسان وخصوصا مع عدم حرقها وصرفها، الوجبات السريعة الغنية بالسعرات الحرارية خير مثال على ذلك، والعامل الثاني قلة النشاط والحركة، فغياب الرياضة يمهد إلى تراكم الدهون والسعرات مما يزيد الوزن بسهولة.

ورأى الشريف أن العامل الثالث ينحصر في العوامل النفسية والبيئية، وهي حالة منتشرة في بعض الفئات ، فحين يتعرضون لمشاكل نفسية قاسية ينعكس ذلك في صورة التهام الكثير من الطعام، كما أن مشاهدة التلفزيون أو الكمبيوتر لأكثر من ساعتين متواصلتين في اليوم دون حركة يعتبر من عوامل زيادة الوزن. وألمح إلى أن العامل الرابع يتمثل في اختلال في الغدد الصماء، وهو السبب الملازم دائما في حالات السمنة، حيث إنه من المعتاد والشائع أن نسمع القول: لقد قال الطبيب لي إنها اختلال بغددي الصماء ، والواقع أنها حالة نادرة جدا وليست السبب في معظم الأحوال.

أما الوراثة التي تشكل العامل الخامس فيجب أن نعلم أن هذا العامل بمفرده ليس مسؤولا عن السمنة وقد لا يكون مسؤولا البتة، ولكن تكون احتمالية الإصابة 40 في المائة إذا كان أحد الوالدين مصابا بالسمنة، وتزيد إلى 70 في المائة في حالة أن كلا الوالدين مصاب بالسمنة.

وأفاد الشريف أن جينات السمنة تشكل العامل السادس في مسببات السمنة، موضحا أن عام 1994م شهد اكتشاف أكثر الجينات شهرة وهو المسمى (جين أوب) ، وهذا الجين يعمل على إنتاج هرمون يسمى ليبتين، وهرمون الليبتين يتم إنتاجه في الخلايا الدهنية بالجسم عندما تبدأ تلك الخلايا في الامتلاء بالدهن بعد تناول وجبة دسمة، وبعدها ينتقل الليبتين في الدم حتى يصل إلى المخ ليحفز مركز الشهية (أو ما يفضل تسميته مركز الشبع) على إيقاف الشعور بالجوع، كما أن الليبتين أيضا يجعل المخ يصدر أمرا للخلايا بأن تحرق قدرا أكبر من الطاقة.

الشريف أكد أن مواجهة زيادة الوزن والسمنة تكون باتباع العديد من الطرق الوقائية والعلاجية وفق أهداف محددة ومنطقية قصيرة وطويلة المدى، فعلى سبيل المثال عند الرغبة في إنقاص الوزن بمعدل 20

كيلو جراما يجب البدء بإنقاص كيلو واحد من خلال وضع خطة زمنية متوازنة، تحديد نوع النشاط اليومي وعدد السعرات التي يحتاجها الجسم، استشارة الطبيب قبل بداية البرنامج والاستمرار معه من خلال المتابعة المنتظمة لتحقيق الهدف، التركيز على الأغذية الصحية مثل الفواكه حتى أثناء تناول الوجبات السريعة، التقليل من استهلاك الدهون وتجنب المقلبات والحلويات ذات دهنيات عالية، التنظيم في الأكل وعدم إهمال الوجبات الأساسية وخصوصا الإفطار، الاحتفاظ بسجل خاص للحمية والنشاط البدني للمساعدة على الاستمرار، الإقلال من المشروبات الغازية قدر الإمكان والإكثار من تناول الماء أو العصيرات الطبيعية مع مراعاة السعرات الحرارية فيها، واستخدام الميزان مرة كل أسبوع وعدم المبالغة في الوزن اليومي لأنه سيجعل الفرد يدخل في دوامة القلق.