

## الرياضة وسيلة للوقاية من السمنة وعلاجها

أ.د محمود داود سلمان الربيعي

جامعة المستقبل- كلية لتربية البدنية وعلوم الرياضة / بابل – العراق

السمنة من أسهل الحالات الطبية تشخيصاً وأصعبها علاجاً، فهي اضطراب مزمن ومشكلة صحية عامة، وان عواقب السمنة ليست طبية فقط، فهناك نزعات سلبية نحوها مصدرها المجتمع وحتى من يقدم الرعاية الصحية أيضاً، ويمكن ملاحظة ذلك في عدم قبول المصابين بالسمنة بالوظائف العامة، والسكن في الفنادق وفي عدم توفير المسكن لهم، وحتى في عدم قبولهم زوجاً أو زوجة مقارنة بغيرهم، ونجد دخولهم أقل مما هو لغيرهم لقلّة نشاطهم وحيويتهم.

ان وضع برامج للسيطرة السلوكية على الوزن يتضمن تحسين عادات الأكل (كمية الطعام المقدمة، نوعية الطعام – سرعة تناول الطعام) وتغيير أنماط الحياة وزيادة النشاط الرياضي. وإذا ما طبقت هذه البرامج مع تحديد معتدل لتناول الطعام، فإنه في مدة حوالي خمسة أشهر يتم فقدان وزناً معقولاً من وزن المصاب بالسمنة ويحسن قناعته بجسمه واحترامه لنفسه وإدائه في علاقاته مع الآخرين. ويعد النشاط البدني من أهم الوسائل التي تُصرف بها الطاقة في الجسم، فغالباً ما يقال إن السمنة تتولد من النسبة العالية جداً من دخول الطعام بالنسبة لممارسة الرياضة البدنية التي يقوم الشخص بها.

لذا يجب التعرف على السمنة (باتولوجياً – وراثياً – كيميائياً)، وعلاقتها بأمر اض القلب –

الغدد – والطفل والمرأة والجراحة والعقاقير، من اجل وضع تصورات مقترحة لأسس علمية

في ممارسة الرياضة للتحكم في الوزن وعلاج السمنة، والوقاية منها وعلاجها ، وذلك ،

بوضع تصورات لكيفية تغيير أنماط الحياة وزيادة الأنشطة الرياضية التي تعد من أهم

الوسائل التي تصرف بها الطاقة في الجسم، لأن السمنة تتولد من النسبة العالية جداً من

دخول الطعام بالنسبة لممارسي الرياضة البدنية التي يقوم بها الشخص.

ولأجل ذلك أوصي بضرورة ما يلي:

- الامتناع عن الطعام أو برامج التغذية (الرجيم) لفترات طويلة لأنها قد تكون ضارة بالصحة.
- استخدام نفس نوعية الطعام الذي اعتاد عليه الفرد ولكن مع تقليل الكميات.
- الاكثار من تناول الأطعمة الغنية بالألياف كالخضروات والفواكه لكونها قليلة السعرات وتحتاج إلى مدة أطول للهضم وتعطي احساساً مفرطاً بالشبع.
- عدم اللجوء إلى العمليات الجراحية في استئصال الدهون من الجسم لأن هناك العديد من المضاعفات الصحية التي قد تحدث نتيجة لهذه العمليات.
- تناول الشخص المصاب بالسمنة (5) وجبات طعام صغيرة في اليوم بدلاً من تناول وجبتين أو ثلاث وجبات كبيرة في اليوم.
- تناول القهوة والشاي وغيرها بدون سكر، ويمكن استخدام بدائل السكر بين فترة وأخرى، ولكن ليس بصورة مستمرة.
- عدم الإفراط بتناول المكسرات والبذور الغنية بالدهون.
- وضع برامج للسيطرة السلوكية على الوزن يتضمن تحسين عادات الأكل (كمية الطعام المقدمة - سرعة تناول الطعام - نوعية الطعام).
- تغيير أنماط الحياة وزيادة النشاط الرياضي وتهئية الجو العام على تقبله وانتشار ثقافته لدى المصابين بالسمنة بشكل خاص والمجتمع بشكل عام.
- عدم استخدام الأدوية المقللة للشهية لأنها تسبب مضاعفات صحية غير مرغوبة.
- عدم استخدام الأدوية في زيادة الوزن دون استشارة الأطباء، لأن لها مضاعفات صحية خطيرة.
- تقليل الدهون المشبعة كالدهن الحيواني والاستعاضة عنها بالزيوت النباتية غير المشبعة كزيت الذرة وزيت الزيتون.
- تقليل سكر المائدة ويستعاض عنه بالسكريات المعقدة كالنشا والويكسترنى لأنها لا تأخذ وقت طويل في الامتصاص.
- ممارسة الرياضة وخصوصاً رياضة المشي والرياضة الصباحية باستمرار.
- تنظيم التغذية والامتناع عن التخمرة عند تناول الطعام وعدم تناوله بين الوجبات.
- النوم المبكر وأداة الصلاة في أوقاتها.

- شمول الموظفين بالوزن الدوري السنوي وتحديد أوزانهم وفق المعايير العالمية المرتبطة بالعمر والطول لما له من فوائد في الوقاية من السمنة.

وهناك أسس لممارسة الرياضة للتحكم بالوزن منها:

- الفحص الطبي للتأكد من إمكانية ممارسة الأنشطة الرياضية.
  - التدرج في تنفيذ البرامج التدريبية بحيث تكون عدد مرات التدريب الأسبوعية من (3-5) وتتراوح فترة التدريب من (15-60) دقيقة.
  - يفضل التدريب الرياضي مع جماعات صغيرة من (2-5) فرد وذلك لزيادة الرغبة والتمتع والاستمرار بالتدريب.
  - البدء بالإحماء والانتهاؤ بالتهدةة والابتعاد عن تمرينات السرعة.
  - تنظيم مواعيد التدريب والاستمرار به دون انقطاع.
  - ارتداء الملابس الملائمة صيفاً وشتاءً أثناء ممارسة التدريب الرياضي.
- استخدام مزيج من تنظيم التغذية وتدريبات التحمل مع تعديل سلوك الأفراد بحيث لا تزيد كمية الوزن المفقودة عن كيلو غرام واحد ولا تقل كمية السعرات المفقودة عن (1200) سعره حرارية في اليوم الواحد.