

## هل أتمتع بوزن صحي؟

السؤال الذي يخطر إجمالاً على بال العديد من الناس هو التالي : كيف يمكنني أن أعرف إن كان وزني صحيحاً وصحياً؟

تعني عبارة الوزن الصحي، من وجهة النظر التقنية والفنية، أن يحتوي جسمك على الكمية الصحيحة من الدهون بالنسبة إلى حجم جسمك الإجمالي . في الواقع، يشتمل حجم الجسم على العظم والعضلات والسوائل والدهون . يعتبر الأطباء أن الكمية الصحيحة من الدهون لدي المرأة البالغة يفترض بها أن تكون بنسبة 20% من حجم جسمها الإجمالي، في حين أن الكمية الصحيحة من الدهون لدي الرجل البالغ يفترض بها أن تكون بنسبة 13% إلى 17% من حجم جسمه الإجمالي. إذا ومن الناحية التقنية والفنية، تعني عبارة الوزن الصحي الوزن الذي يخفف من خطر إصابتكم بالأمراض ويسمح لكم بأن تبدوا بحال جيدة.

يبين لكم الصعود في الميزان ووزنكم الإجمالي، لا النسبة التي تمثلها الدهون منه. علاوة على ذلك، فإن الميزان لا يحد لكم المكان الذي تتركز فيه هذه الدهون في جسمك، كأن تكون هذه الدهون مرتكزة مثلاً عند ناحية بطنكم ومعدتكم أو رديكم.

إذاً لكي تتمكنوا من تحديد المخاطر المحدقة بصحتكم ولكي تتمكنوا من معرفة ما إذا كان وزنكم صحياً أم لا، هناك عاملان أساسيان ينبغي عليكم معرفتهما بالنسبة إلى الوزن الإجمالي لجسمك، ألا وهما النسبة المئوية التي تمثلها الدهون من وزنكم وموقع تلك الدهون.

فكيف يمكنكم أن تعلموا إذا كان جسمك يحتوي على الكثير من الدهون؟ في الواقع، إن الطريقة الأفضل والأدق لتحديد النسبة المئوية التي تمثلها الدهون من وزنكم هي بأن تخضعوا لتحليل للدهون الموجودة في جسمك.

في الواقع، هذا أمر بالغ التعقيد، كما وأنه غالباً ما قد يكون ذات تكلفة كبيرة . أما الطريقة الثانية والأكثر شيوعاً لتقدير النسبة المئوية التي تمثلها الدهون من وزنكم فهي بأن تأخذوا بعين الاعتبار ثلاثة عوامل أساسية ألا وهي:

- مؤشر حجم جسمك.
- محيط خصركم.
- سجلكم الطبي الخاص.

مؤشر حجم الجسم

يعتبر مؤشر حجم الجسم من الوسائل الجيدة التي يمكنكم اعتمادها لمعرفة ما إذا كان وزنكم صحياً أم لا.

إن الطريقة الحسابية المعتمدة لتحديد مؤشر حجم الجسم تأخذ بعين الاعتبار عام لين أساسيين ألا وهما الطول ووزن الجسم. في الواقع، يحتسب مؤشر حجم الجسم من خلال أخذ الوزن مقسوماً على تربيع الطول.

صحيح أن مؤشر حجم الجسم لا يميز بين الدهون والعضلات إلا أنه يعكس حجم الدهون الموجودة في الجسم أكثر مما يفعل الوزن الإجمالي للجسم وحده. من المحتمل أن تكونوا قد أصبحتم الآن تعرفون مؤشر حجم جسمكم من خلال قيامكم بتقييم صحتكم في الخطوة الأولى من هذا الكتاب. لكن في حال لم تقوموا بتقييم صحتكم حينها، فيمكنكم أن تعودوا الآن إلي الصفحة 13 لتعرفوا مؤشر حجم الجسم.

كيف إذاً تصفون أنفسكم، وفقاً للجدول المبين في تلك الصفحة؟

➤ دون الوزن السوي والمفروض

➤ ضمن معدل الوزن السوي والمفروض

➤ فوق معدل الوزن السوي والمفروض

➤ تعانون من البدانة والسمنة

إن مؤشر حجم الجسم يقدم لغالبية الناس تقديراً تقريبياً إلى حد ما لتركيبية جسمهم، لكنه قد لا يكون دائماً دقيقاً ومضبوطاً. فقد يتميز أحياناً بعض الأشخاص بمؤشر حجم جسمهم العالي، على الرغم من نسبة الدهون الضئيلة لديهم. في الواقع، هذه هي حال العديد من الرياضيين الذين يتميزون بمؤشر حجم جسمهم العالي بحيث يهيا إلينا وكأنه ينبغي علينا أن نصنفهم على أنهم فوق معدل الوزن السوي والمفروض، أو كأنهم يعانون من السمنة والبدانة. لكن الحقيقة هي أن التدريب الرياضي يكون قد حول معظم وزن جسمهم إلى كتلة عضلات.

من هذا المنطلق نفسه، قد يكون هناك ثمة أشخاص يتميزون بمؤشر صحي لحجم جسمهم، إنما لديهم نسبة عالية من الدهون في جسمهم، الأمر الذي قد يعرضهم لمشاكل صحية خطيرة وجمة.

### محيط الخصر

نذكر من الحالات الصحية المرتبطة بالبدانة ارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة الكوليسترول ومرض الشريان التاجي والسكتة القلبية وداء السكري وبعض الأمراض السرطانية. فالأشخاص الذين يعانون

من البدانة يكونون إجمالاً أكثر عرضة لهذه الأمراض من سواهم، وذلك ليس فقط بسبب الكمية الأكبر من الدهون المتجمعة في أجسامهم إنما أيضاً بسبب موقع تلك الدهون في جسمهم. في الواقع، يتميز الجسم بقدرة غير محدودة على تخزين الدهون، وغالباً ما يظهر هذا الفائض من الدهون عند الجزء الأوسط من الجذع. يمكننا أن نشبه توزيع الدهون في الجسم إما بالشكل التفاحي وإما بالشكل الأجاصي (الكمثري). ففي حال كانت الدهون متجمعة في غالبيتها حول خصركم أو الناحية العلوية من جسمكم، يمكننا عندئذ أن نشبه توزيع الدهون لديكم بالشكل التفاحي. أما في حال كانت الدهون متجمعة في غالبيتها حول وركيكم وفخذيكم أي عند الناحية السفلية من جسمكم فيمكننا عندئذ أن نشبه توزيع الدهون لديكم بالشكل الأجاصي.

إلا أنه قد يكون من الأفضل لكم صحياً أن يكون توزيع الدهون لديكم أجاصي الشكل، وذلك لأن الشكل التفاحي لتوزيع الدهون يعني أن الدهون الجوفية غير متناسبة عندكم مع إجمالي الدهون الموجودة في جسمكم. فعندما تكون كمية الدهون المتجمعة عند أعضائكم الجوفية ومن حولها هي الأكبر، تزيدون بالتالي من خطر إصابتكم بالأمراض السالفة الذكر، وذلك حتى لو كان مؤشر حجم جسمكم ضمن المعدل السوي والطبيعي. لكن في حال كان توزيع الدهون لديكم أجاصي الشكل، فقد تكونون عندئذ أقل عرضة للإصابة بهذه الأمراض.

لأجل أن تتمكنوا إذاً من معرفة ما إذا كنتم تخزنون الكثير من الدهون والسمنة حول الجزء الأوسط من جذعكم، يتعين عليكم أخذ مقياس خصركم. أبحاثوا لذلك عن النقطة الأعلى على كل من عظمي وركيكم وخذوا مقياس بطنكم فوق هاتين النقطتين تماماً. فالمقياس الذي يفوق 40 بوصة (أو 100 سم) لدي الرجال و 35 بوصة (أو 87.5 سم) لدي النساء يشير إلى الشكل التفاحي وبالتالي إلى مخاطر صحية كثيرة. قد تكون هذه المخاطر أكبر حتى في حال كان مؤشر حجم جسمكم 25 وما فوق. على أي حال يمكن للجدول التالي أن يساعدكم على معرفة ما إذا كان من المفترض بمحيط خصركم أن يشكل لكم مصدر قلق أم لا.

وفي النهاية، صحيح إن البوصات الـ 40 والـ 35 هي أدلة مفيدة، إنما ليس هناك في الواقع ما هو سحري بشأنها. فكل ما ينبغي علينا في الحقيقة معرفته هو أننا كلما كان محيط خصرنا كبيراً كلما كنا عرضة لمشاكل صحية كثيرة وخطيرة.

**السجل الطبي**

قد يكون من الضروري لكم أيضاً القيام بتقييم عام وشامل لسجلكم الطبي الخاص وذلك لكي تحصلوا على صورة كاملة عن وضع وزنكم . في الواقع، يمكن للمعلومات الواردة في سجلكم الطبي الخاص أن تساعد طبييكم على معرفة ما إذا كنتم عرضة لمخاطر صحية مرتبطة بالوزن الزائد أو السمنة. إجمالاً، يتم هذا التقييم بينكم وبين طبييكم. فإليكم بعض الأسئلة التي قد يطرحها الطبيب عليكم:

هل تعاني من حالة صحية معينة، كداء السكري أو ارتفاع ضغط الدم، اللذين من شأنهما أن يتطورا ويتفاقما في حال خسرتم من وزنكم؟

هل في عائلتكم أشخاص يعانون من مشكلة البدانة أو من مرض قلبي وعائي ما، أو من داء السكري أو من ارتفاع ضغط الدم أو من انقطاع التنفس أثناء النوم؟ في حال كانت إجابتكم " نعم " فيمكن عندئذ أن ذلك يعني أنكم قد تكونون عرضة لواحدة من تلك المشكلات الصحية الخطيرة.

هل ازداد وزنكم كثيراً منذ أيام المدرسة الثانوية؟ فحتى الأشخاص الذين يتمتعون بمؤشر طب يعي لحجم جسمهم من شأنهم أن يكونوا عرضة لتلك المخاطر الصحية المرتبطة بالوزن الزائد في حال ازداد وزنهم 5 كجم أو أكثر منذ بلوغهم.

هل تدخنون السجائر أو تعدون قليلي الحركة؟ في الواقع يمكن لهذين العاملين الخطيرين - التدخين أو قلة الحركة - أن يكونا مسئولين عن المشاكل الصحية الخطيرة المرتبطة بالوزن الزائد.

فكروا بمؤشر حجم جسمكم وبمقاس خصركم وكأنهما نقطتين فوتوغرافيتين لوضعكم الصحي الحالي . وهنا يأتي سجلكم الطبي أيضاً ليكمل هذه الصورة من خلال كشفه عن المخاطر الصحية المرتبطة بزيادة وزنكم والتي قد تتعرضون لها في المستقبل.

في حال كان مؤشر حجم جسمكم يظهر أنكم لا تعاني من مشكلة الوزن الزائد (أي في حال كان مؤشر حجم جسمكم دون الرقم 25)، وفي حال كنتم لا تخزنون الكثير من السمنة والدهون حول بطنكم وجوفكم، وفي حال أجبتكم أخيراً بـ " لا " على كل الأسئلة التي طرحت عليكم حول سجلكم الطبي، فهذا يعني أنكم تتمتعون على الأرجح بوزن صحي وسليم.

أما في حال كان مؤشر حجم جسمكم يتراوح بين 25 و 29، أو في حال كان محيط خصركم يتخطي الحدود الصحية، فهذا يعني أنه يتعين عليكم أن تخفضوا وزنكم بعض الشيء . وذلك خصوصاً في حال كنتم قد أجبتم بـ " نعم " على أحد الأسئلة التي طرحت عليكم حول سجلكم الطبي.

لكن في حال كان مؤشر حجم جسمكم 30 فما فوق فأنتم تعانون إذاً من مشكلة البدانة وهذا يجعلكم بالتالي عرضة لمخاطر صحية عديدة . لذا فإنكم وبتخفيض وزنكم، قد تحسنون صحتكم مخففين بالتالي من خطر إصابتكم بتلك الأمراض المرتبطة بالوزن الزائد.

مقاس محيط الخصر				مؤشر كتلة الجسم
الرجال		النساء		
100 سم وأكثر	100 سم أو أقل	87.5 وأكثر	87.5 سم أو أقل	
عال	زيادة	عال	زيادة	25 إلى 29.9
عال جداً	عال	عال جداً	عال	30 إلى 34.9
عال جداً	عال جداً	عال جداً	عال جداً	35 إلى 39.9
بالغ جداً	بالغ جداً	بالغ جداً	بالغ جداً	40 وما فوق

في حال كان مؤشر حجم جسمكم بين 18.5 و 24.9 فهذا يعني أن وزنكم لا يعرض صحتكم للخطر. لكن في حال كان مؤشر حجم الجسم 25 فما فوق فقد تكونون عندئذ عرضة لمشاكل صحية خطيرة. ملاحظة: الآسيويون الذين يكون مؤشر حجم جسمهم 23 وما فوق يكونون إجمالاً عرضة لمشاكل صحية خطيرة.