(البدانة والوزن المثالي)

(المرأة بين نارين)

بات مرض السمنة في الآونة الاخيرة أفه تصيب الكبير والصغير, وخصوصاً المرأة علماً هي من امراض العصر الشائعة التي تعتبر بوابة لكثير من الامراض, منها امراض القلب والسكر وسرطان الثدي وضيق التنفس فضلاً عن تأثير السلبي على العمود الفقري والمفاصل وغيرها من الامراض.

وهي ناتجة من العادات الغذائية الخاطئة والافراط في تناول الوجبات السريعة المشبعة بالدهون وقلة الحركة وممارسة الانشطة الرياضية.

وللمشاكل النفسية تأثير واضح كالقلق والتوتر والاحباط والشعور بالملل وضعف العزيمة والمشاكل العاطفية , فتجد في الطعام المتنفس لتفريغ الانفعالات وبالنتيجة ما يحدث هو زيادة في الوزن وبالتالي السمنة ومن هنا تبدأ معانات النفسية والصحية لدى المرأة وخصوصاً في ظل هذه الثورة الاعلامية حول الوزن المثالي والرشاقة باعتبارها من مقياس الجمال وكل النساء ترغب بالحصول على قوام رشيق وجذاب فتتبع عدة طرق محاولة التخلص من الوزن الزائد كاللجوء الى تناول الحبوب والادوية المخسسة المختلفة وقد تصل الى شفط الدهون وتصغير المعدة والقيام بعمليات تجميل في مناطق الصدر والارداف والبطن.

وللوقاية من السمنة لابد من تقليل من تناول الدهون والسكريات وترك المشروبات الغازية والحرص على تناول الغذاء الصحي والاكثار من تناول الفواكه والخضار مع تنظيم وجبات الغذاء وتأكيد على ممارسة الرياضة بشكل يومي لمدة 30 دقيقة وممارسة رياضة المشي هي جداً ضرورية للمحافظة على الصحة .

اذا كلما كانت المرأة تمتلك وزناً مثالياً نادراً ما تصاب بالأمراض لان الصحة هي الوقاية من الامراض. وللتعرف على الوزن المثالي يتم ذلك هن طريق حساب مؤشر كتلة الجسم (BMI) هو معادلة او مقياس يساعد على معرفة اذا كنت تتمتعين بالوزن الصحي او وزن منخفض او وزن زائد وحتى السمنة.

ومؤشر كتلة الجسم (BMI) , مربع الطول (م2) / وزن الجسم (كغم) والنتيجة تقارن بالمعيار وهو كالاتي:-

مؤشر كتلة الجسم (BMI)

|  |  |
| --- | --- |
| التصنيف | مؤشر كتلة الجسم (كغم / م2) |
| كثافة | اقل من 18.5 |
| طبيعي | 18.5-24.9 |
| زيادة وزن | 25- 29.9 |
| سمنة درجة اولى | 30- 34.9 |
| سمنة درجة ثانية | 35- 39.9 |
| سمنة مفرطة | أكثر من 40 |

م.د. هيام سعدون عبود