

السمنة في منطقة البطن.. هل من حل؟



مع التقدم في السن، تتزايد كمية الدهون التي تجتمع في منطقة البطن لدى المرأة، بل تكون أكثر من تلك التي تجتمع في منطقة البطن لدى الرجل، وبعد سن انقطاع الطمث على الأخص، يتغير توزيع الدهون في الجسم فتقل نسبة الدهون التي تراكم في الذراعين والرёفدين والساقين، لمصلحة الدهون التي تراكم في البطن، وهي لا تراكم فقط تحت البشرة مباشرة، بل إنَّ الدهون تراكم بعمق ما بين الأعضاء الداخلية في البطن والأمعاء، وهذا هو ما يشكل خطورة على الصحة. أحياناً يكون السبب في اكتساب المرأة الدهون بشكل زائد في منطقة الخصر، راجعاً إلى سبب وراثي محض، لكن الهرمونات أيضاً تلعب دوراً لا يمكن إنكاره في ذلك. لهذا، نلاحظ تغييرًا كبيراً في طريقة توزيع الدهون بعد سن انقطاع الطمث لدى المرأة، بحيث يصبح من السهل والسرع تراكم الدهون لديها في منطقة البطن، ويصبح عليها بذل مجهود أكبر من الذي كانت تبذله مثلاً في سن الثلاثين والأربعين، لكي تحافظ على بطنها مستويًا ورشيقاً. وعَدَّا عن ارتباط الدهون المتراكمة في البطن لدى المرأة، بعلاقة مباشرة أو غير مباشرة بالعديد من الأمراض، مثل أمراض القلب وسرطان الثدي والسكري ومتابزمه الأيض وارتفاع ضغط الدم وسرطان القولون.. فإنَّ الدراسات والأبحاث العلمية، توصلت إلى أنَّ الخلايا الدهنية الموجودة في البطن، ليست خلايا طاقة نائمة تنتظر أن يحيى أوان حرقها عند الحاجة، بل هي خلايا نشطة تنتج الهرمونات وعناصر أخرى يمكن أن تؤثر في صحتك. فمثلاً، هناك خلايا دهنية تنتج هرموناً يزيد من مقاومة الجسم لمادة الـ"أنسولين".

بالتالي، يمنع حرق السكر الزائد في الدم، وبعض هذه الدهون ينتج الـ "أستروجين"، بعد مرحلة انقطاع الطمث، ما يرفع من احتمال إصابة المرأة بسرطان الثدي. التمارين، إنّ التمارين اليومية متوسطة القوة، أفضل طريقة للتخلص من دون البطن وتنمية عضلاته. ولكن نوعية التمارين التي عليك أن تمارسيها تختلف حسب مستوى الأنشطة البدنية التي اعتدتها. لهذا، يُستحسن أن تستشير طبيبك حول التمارين الأنسب لجسمك ووضعك الصحي. تمارين القوة: حيث أثبتت بعض الدراسات أنّ جميع تمارين رفع الأثقال مفيدة جدًا لشد عضلات البطن. لهذا، اطلب من طبيبك أن يدمج تمارين الأثقال في التمارين التي سيصفها لك. الأكل الصحي: عليك أيضًا أن تخلصي من كل عاداتك السيئة في الأكل، إن كنت حقاً تريدين التخلص من الدهون التي تجعل بطنك يبدو بارزاً وخصرك غير ممشوق. ابتعد عن الأكل بارزاً وخصرك غير ممشوق. ابتعد عن الأكل المقلي والحلويات وعن الدهون المشبعة (اللحوم الحمراء) التي لا يمتلكها الجسم بسرعة، وقلّلي من الخبز والمعجنات، وأكثري من الفواكه والخضروات. إذا كنت تريدين أن تخفضي من وزنك، قلّلي بشكل عام من كمية الطعام الذي تتناولينه، وراقبي عدد السعرات الحرارية التي تتناولينها كل يوم.