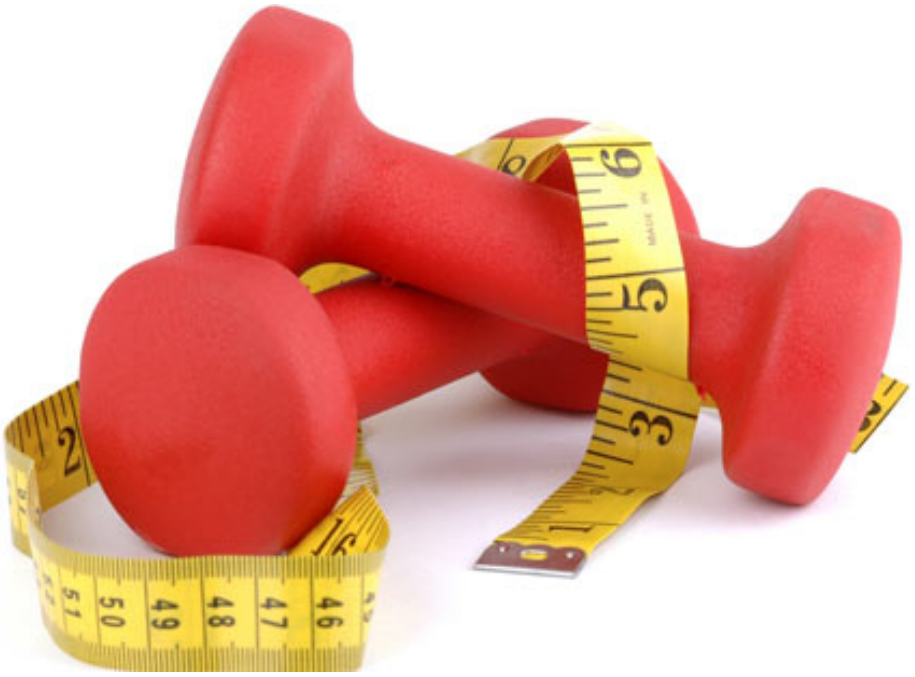
نتائج خسارة الوزن على الصحة البدنية



من نافل القول، إنّ الوزن الصحّي يحمل أثراً إيجابياً على الصحّة البدنية وتلك النفسية. وفي الآتي، تُعدّد الاختصاصية في التغذية العلاجية الطبيبة هيام أحمد النتائج الأبرز لـ خسارة الوزن:

1- صحّة أفضل: يؤكّد خبراء الصحّة في "المركز الأمريكي للوقاية من الأمراض"، أنّ التخلّص من الوزن الزائد يُساعد الجسم في استعادة قدرته على أداء وظائفه بكفاءة. مثلاً: يساعد التخلّص من الدهون الزائدة في الارتقاء بعمل الرئتين حسب أحمد؛ تُعيق الدهون الزائدة حول القفص الصدري والبطن والرقبة والصدر مسارات الهواء، كما هي تُقلّل من مساحات الهواء في الرئتين. ويُعزى الأمر إلى تأثير الدهون السلبي على الحاجب الحاجز، لناحية الحؤول دون أن يهبط هذا الأخير بشكل كامل، وبالتالي يمنع الرئتين من الامتلاء بقدر الهواء اللازم. ويزداد الأمر سوءاً، نظراً إلى أنّ كلّ خلية دهنية في الجسم تحتاج إلى كمٍّ من الأوكسيجين، ما يحوّل جزءاً من هذا الأخير، الذي تتحصّل عليه الرئتان إلى الخلايا الدهنية. ويؤكّد الباحثون في هذا الإطار، أنّ كلّما انخفض الوزن انخفضت أيضاً مخاطر الإصابة بأمراض رئوية مزمنة، مثل: ضيق التنفس وانقطاع التنفس أثناء النوم والانسداد الرئوي المزمن.

من جهةٍ ثانيةٍ، إنّ التخلّص من الوزن الزائد يجعل المرء يبدو أصغر سنّاً وأكثر جاذبية وذا بنية عضلية أقوى، حسب أحمد.

2- المفاصل والعضلات: التقدّم في السن، عامل يرفع فرصة إصابة الأفراد الذين يتمتّعون بأوزان صحّية، بالتهاب المفاصل بنسبة 20%. وبالمقابل، إنّ 43% من الأفراد بمؤشّر كتلة الجسم الذي يتجاوز الثلاثين، معرّضون لالتهاب المفاصل وصعوبة في الحركة في مراحلهم العمرية المبكرة. فكلّما ازداد الوزن، ازداد الضغط على المفاصل وازداد احتمال الإصابة بضمور الغضاريف وصعوبة الحركة.

إشارة إلى أنّ غضروف الركبة والورك، هو من المفاصل الأكثر تعرّضاً للإصابة، نظراً إلى أنّه

يتحمّل الوزن خصوصاً عند الحركة. فالركبة مثلاً تدعم أربعة أرطال من وزنك الحالي. وبالتالي، إذا كان وزنك يزيد عن معدّله الطبيعي بمقدار كيلوغرامين، فهذا يعني زيادة الضغط على ركبتيك بمقدار 80 كيلوغراماً مع كلّ خطوة. كما توصّل الأطباء أنّ زيادة دهون الجسم قد تزيد من خطر الإصابة بالتهاب المفاصل.

3- سكر الدم: في تقارير "الجمعية الأميركية للسكري"، أنّ زيادة الوزن هي من بين عوامل خطر الإصابة بالنوع الثاني من السكري. وعموماً، إنّ ارتفاع مؤشّر كتلة الجسم يُضاعف خطر الإصابة بالمرض إلى سبعة أضعاف. ويزداد الأمر سوءاً، في حال تجاوز مؤشّر كتلة الجسم 30، فحينئذٍ يتضاعف خطر الإصابة بالمرض من عشرين إلى أربعين مرّة. ويعدّد الباحثون الأسباب الأخرى المرتبطة بالإصابة بالنوع الثاني من السكري:

ضعف النشاط البدني والتدخين والأرق وانقطاع التنفس أثناء النوم والتوتر.

4- قلب قوي: في بحوث صادرة عن "الجمعية الأميركية للقلب"، أنّ تصلّب الشرايين وارتفاع ضغط الدم قد ينتجان من زيادة الوزن واتّباع حمية غذائية غير متوازنة وقلّة الحركة، فضلاً عن التدخين والتعرّض لمستويات مرتفعة من الإجهاد المزمن. وتُبيّن نتائج البحوث المذكورة أنّ إنقاص الوزن، يصاحبه انخفاض في ضغط الدم. كما أحدثت التمرينات الرياضية فارقاً كبيراً لدى الأفراد المعرّضين لارتفاع ضغط الدم، حيث انخفض ضغط الدم لديهم لمجرّد إضافة نصف ساعة من المشي إلى جدول يومهم.

5- الفوز بنوم أكثر إشباعاً: يمكن لزيادة الوزن أن تُصعّب عملية التنفس، خصوصاً إذا تجمّعت الدهون في منطقة الرقبة والجذع، ما يحول دون النوم بعمق.