

## زيادة الوزن بعد إنقطاع الطمث



لابدّ أننك لاحظت، كلما كبرت في السن أصبح الحفاظ على وزنك الحالي أصعب. والحقيقة أن أكبر زيادة في وزن المرأة خلال حياتها، هي تلك التي غالباً ما تحدث في السنوات التي تسبق مرحلة انقطاع الطمث وفي المرحلة التي تليها.

زيادة الوزن بعد إنقطاع الطمث، ليست أمراً يستحيل تفاديه، بل يمكنك السيطرة عليه، بأن تنتبهي أكثر إلى ما تأكلينه من أطعمة وبممارسة المزيد من الرياضة وبشكل منتظم. ولكن ما هي أوّلاً العوامل التي تؤدّي إلى ذلك؟

- هرمونات ووراثة

يمكن للتغيرات الهرمونية التي تلحق بجسم المرأة خلال فترة انقطاع الطمث، أن تجعلك أكثر قابلية لأن تكتسبي المزيد من الوزن حول خصرك، وأكثر مما يمكن أن يتراكم على الفخذين أو الردفين، لكن الهرمونات ليست دائماً السبب الوحيد المؤدّي إلى زيادة الوزن، خلال وبعد سن إنقطاع الطمث عند المرأة، لأن زيادة الوزن تأتي مرتبطة بمجموعة متنوعة من العادات الحياتية اليومية وأيضاً الأسباب الوراثية.

مثلاً، نلاحظ أن المرأة في هذه المرحلة من العمر تميل إلى ممارسة تمارين رياضية، أقل من تلك التي تمارسها نساء في مراحل عمرية أخرى، وهذا يمكن أن يؤدي إلى زيادة في الوزن. بالإضافة إلى ذلك، فإن الكتلة العضلية تتضاءل بشكل طبيعي مع التقدم في السن. لهذا، فإذا لم تقومي أي مجهود لكي تعوض كتلة العضلات التي تفقديها، فإن تركيبة جسمك ستتغير لتحتوي دهوناً أكثر وعضلات أقل، وهو ما يؤدي بدوره إلى إبطاء الإيقاع الذي يتبعه جسمك لحرق السعرات الحرارية. إذا استمرت في تناول الطعام كما كنت تفعلين دائماً، من دون زيادة أو نقصان، فإن وزنك سيزيد بالتأكيد. وبالنسبة إلى العديد من السيدات، فإن العوامل الجينية تلعب دوراً مهماً في اكتساب الوزن الزائد بعد مرحلة إنقطاع الطمث. وإذا كان أحد والديك أو كلاهما أو أحد أقاربك يحملون وزناً زائداً في منطقة البطن، فاعلمي أنك معرضة لأن تعاني الشيء نفسه. وأحياناً فإن بعض العوامل، مثل استقلال الأبناء ومغادرتهم البيت أو عودتهم إلى البيت، أو الطلاق أو وفاة شخص عزيز، أو تغيرات أخرى كبيرة في حياة المرأة يمكن أن تسهم في اكتسابها وزناً زائداً بعد إنقطاع الطمث. فمجرد التهاون والزلزلة في الحياة وتناول الطعام عشوائياً وإهمال الحركة يمكن أن يؤدي كل ذلك إلى اكتساب وزن زائد.

#### - خطر زيادة الوزن

تتساءل الكثيرات: هل يمكن أن يكون لزيادة الوزن بعد سن انقطاع الطمث تأثير خطير في صحة الجسم؟ الحقيقة أن زيادة الوزن في هذه السن تزيد من خطر ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم وضغط الدم والسكري من الدرجة الثانية. وفي المقابل، هذه المشاكل الصحية تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية. من جهة أخرى، فإن الزيادة في الوزن، أيضاً تزيد من احتمال الإصابة بأنواع عدّة من مرض السرطان، بما فيها سرطان القولون وسرطان الثدي. وفي الحقيقة، إن بعض الأبحاث تشير إلى أن زيادة الوزن بما مقداره كيلوغرامان إثنان في سن الخمسين وما فوق، يمكن أن تزيد من احتمال الإصابة بسرطان الثدي بنسبة 30 في المئة.

#### - أفضل طريقة لتفادي زيادة الوزن

تتساءل معظم النساء اللواتي دخلن أو تجاوزن سن إنقطاع الطمث: هل من حل للتغلب على معضلة زيادة الوزن؟ الحقيقة أنه ليس هناك حل سحري وجذري سيقيك زيادة الوزن في هذه السن، أو سيخلصك من هذه المشكلة إلى الأبد. لكن الحل المتاح يستلزم بذل الجهد وبعض الانضباط من طرفك. لهذا، إن أردت السيطرة على وزنك بعد سن إنقطاع الطمث، والتمتع برشاقة سن الثلاثينات والأربعينات، حتى بعد أن تدخل سن الخمسينات، فاحرصي على اتباع القواعد التالية:

- حركة أكثر ورياضة أكثر

تساعد ممارسة الرياضات الخفيفة، مثل المشي السريع والجري والسباحة وركوب الدراجة والأيروبيكس كثيراً في التخلص من الكيلوغرامات الزائدة، أو على الأقل الحفاظ على وزن صحي ومقبول لا يُشكّل تهديداً لصحتك. ولا تنسي أن تمارين القوة أيضاً مثل حمل الأثقال مهمة جداً للوصول إلى هذا الهدف. فكلما كوّنت عضلات أكثر وزادت قيمة الكتلة العضلية في جسمك، قام جسمك بالتخلص من سرعات حرارية أكثر وبشكل أكثر فاعلية، ما يجعل من السهل عليك التحكّم في وزنك. ولتضعي لنفسك هدفاً عاماً بسيطاً، وهو أن تخصصي يومياً 30 دقيقة من وقتك لممارسة الرياضة، واجعلي هذا روتيناً يومياً في حياتك، ومارسي تمارين القوة وتقوية العضلات على الأقل مرتين في الأسبوع. وإذا كان هدفك ليس فقط المحافظة على وزنك الحالي مستقراً، بل التخلص من الوزن الزائد أو تحقيق أهداف رياضية معينة، فعليك أن تزيدي من الفترة اليومية التي تخصصينها لممارسة الرياضة.

- التقليل من كمّيات أكلك

لكي تحافظي على وزنك ثابتاً، أو حتى للتخلص من أي كيلوغرامات زائدة، فإنك ستحتاجين بالتأكيد إلى التقليل من كمّية الأكل التي اعتدت على تناولها يومياً، بمعنى أن مجموع السرعات الحرارية التي تتناولينها يومياً وأنت في سن الخمسينات، يجب أن يقل بمقدار 200 سعر حراري عن كمّية السرعات الحرارية التي اعتدت أن تتناولوها يومياً وأنت في سن الثلاثينات والأربعينات، لأن جسم المرأة في مرحلة ما بعد سن إنقطاع الطمث، يقاوم أكثر حرق السرعات الحرارية. وللتقليل من عدد السرعات الحرارية، من دون التقصير في إعطاء الجسم التغذية اللازمة التي يحتاج إليها، من ماء وفيتامينات وكربوهيدرات وسكريات وأملاح معدنية وبروتينات، انتبهي لئلا تأكلين وما تشربين أكثر من السابق، ولا تمتنعي عن الطعام عشوائياً، بل امتنعي عن تناول الأطعمة التي لا يحتاج إليها جسمك. اختاري أن تأكلي المزيد من الفواكه والخضار والمزيد من الحبوب الكاملة. واختاري مصادر البروتين النباتية أكثر من الحيوانية، وقللي من كمّيات اللحوم الحمراء لمصلحة كمّية الأسماك والبقوليات مثلاً. وإيّاك أن تهملتي تناول وجباتك اليومية في مواعيدها، أو أن تُضحي بإحدى الوجبات الرئيسية بهدف تقليل الوزن، لأن هذا سيؤدّي لاحقاً إلى تجويعك، ما سيجعلك تأكلين أكثر من المعتاد.

- ابحتي عن الدعم

أحيطي نفسك بالأصدقاء وأفراد العائلة الذين تعرفين أنّهم سيدعمون جهودك للسيطرة على وزنك في هذه المرحلة من العمر، وسيساعدونك على أن تتبعي نظاماً غذائياً وأن تزيدي من نشاطك البدني. بل أكثر من ذلك، يمكنك أن تُكوّني مجموعة مع صديقاتك أو جيرانك الذين

يريدون إنقاص وزنهم أو الحفاظ على رشاقتهم، لكي تمارسوا معاً الرياضة وتعملوا كفريق على رفع نفس التحدي، حيث ستنتظمون أكثر وستشجعون بعضكم البعض على الانتظام في خطة العمل بشكل يومي ومن دون كسل.

لا تنسى أن النجاح في محاربة الوزن الزائد في أي مرحلة من مراحل العمر، يتطلب تغييرات دائمة وليست مؤقتة في نظامك الغذائي وفي عاداتك الرياضية. اعلمي على ممارسة رياضة المشي السريع يومياً ولم لا تبدئين في أخذ بعض تمارين اليوغا؟ استبدلي تناول الحلويات بتناول الفواكه. وعندما تكونين في المطعم، تقاسمي وجبتك مع شخص آخر. المهم أن تلتزمي بهذه التغييرات.. وأن تكون إرادتك قوية.