

الفصل الثامن

السمنة وزيادة الوزن

8 - 1 الحماية الغذائية:

إن الحرمان من الطعام اللذيذ ليس بالأمر اليسير، ولأن برنامج الحماية الغذائية ليس لمدة محدودة، وإنما هو برنامج طويل الأمد، لذلك فهو من الأمور الصعبة. ومن نقطة الضعف هذه يتغلغل التضليل التجاري لترويج المنتج السحري، والاكتشاف المعجزة، وآخر ما جاءت به الأبحاث... إلخ، ولتخفيف السمنة دون عناء ودون رياضة ودون حمية، فإنك تأكل كل ما تشاء، فقط اشتر هذا المنتج، أو اشترك في ذاك البرنامج، أو استعمل هذا المستحضر، أو اقرأ هذا الكتاب... إلخ، المهم أنك تدفع.

إن الأشخاص الذين يعانون من السمنة لا يقلون ذكاءً عن التجار المروجين لهذه البضائع على الإطلاق، ولكنهم وصلوا إلى حالة من اليأس والإحباط إلى حد أنهم لا يترددون بتجربة أي صرعة جديدة عسى أن تكون فيها اللمسة السحرية، لا سيما أنهم يسمعون العبارات المغرية التي يصعب مقاومتها، ويشاهدون بعض الأجسام الرشيق والصحية بزعم أنها نتيجة لاستخدام هذه المنتجات.

وسوف يستمر التجار بإيجاد المزيد من هذه البضائع طالما هنالك حاجة ماسة عند شريحة كبيرة من الناس، الذين يخدعون أنفسهم قبل أن يخدعهم الآخرون، بأنهم سوف يشترون الرشاقة والجسم الجميل بنقودهم.

8 - 2 الادعاءات التجارية على منتجات تخفيف الوزن

أ. الاستعمالات الخارجية مثل صابون التخسيس وكريم حرق الدهون، ولصقات تخفيف الوزن وغيرها:





إن خلايا السمئة هي خلايا حية تعيش وتتغذى وتتكاثر مثل باقي خلايا الجسم، ولا يمكن حرقتها أو القضاء عليها لوحدها بواسطة طلاء جسمك بدهان خاص أو الغسيل بصابون معين. ويمكن القضاء عليها فقط في حال القضاء على خلايا الجسم الأخرى، وبعبارة ثانية موت باقي خلايا الجسم.

ب. حزام البطارية الهزاز والحزام الكهربائي:

زيادة الوزن تأتي نتيجة لزيادة الطاقة الداخلة للجسم عن الطاقة المصروفة. ومن أجل تخفيف الوزن يجب أن تقوم أنت بالحركة وبصرف الطاقة، وليس بالاعتماد على البطارية أو الكهرباء لتقوم بهذه العملية نيابةً عنك.

ج. الحزام الضاغط:

إن ثلثي جسم الإنسان مكون من الماء، وعندما تلبس الحزام الضاغط، فإنه يدفع الماء للأعلى والأسفل، وسوف تشعر بأن حجم بطنك قد صغر، ولكن عندما تنزع الحزام يعود الماء إلى وضعه، ولا يساعد على تخفيف الوزن.

د. بدلة التعرق:

بعض الملابس موضعية، وبعضها لكل الجسم، وكلها سميكة وتحتوي على طبقات محكمة تسبب ارتفاع الحرارة والتعرق. خصوصاً في الطقس الحار، وعلى الرغم من وجود فرق في الوزن بعد ارتداء هذه الملابس إلا أن هذا الوزن يأتي من فقدان الجسم للسوائل الذي يسبب نقصاً في حجم الدم (Plasma)، وهذا يؤدي بدوره إلى نقص في حجم الدم الذي يصل إلى: العضلات، والكليتين، والجلد، الذي يسبب إخلالاً في المنظم الحراري، وإخفاقاً في الجهد البدني وارتفاعاً في حرارة الجسم. وإن الماء المفقود يجب أن تعوضه، لأنه جزء من جسمك.

هـ. حبوب حرق الدهون:

شركات عدة قامت بإنتاج حبوب باسم حارق الدهون (Fat Burner) وإن أكثر هذه الأنواع شيوعاً هي التي تحتوي على مادة تسمى إفيدرين (Ephedrine) وهي مشتقة من العشب الصيني إفيدرا (Ephedra) أو (Ma huang).



إن هذه المادة تدخل في تركيب بعض الأدوية التي تعالج الربو ومشكلات الجهاز التنفسي. ولهذه المادة تأثير على الجهاز العصبي المركزي الذي يؤدي إلى تنبيه وتحفيز شديدين وفوريين إلى كثير من أجهزة الجسم منها: الرئتين والقلب والأوعية الدموية والغدد الصماء... إلخ وهذا المنبه يؤدي إلى زيادة كبيرة في سرعة عملية الأيض (Metabolism)، ومن ثم زيادة السرعة في التفاعلات الكيميائية جميعها في الجسم، وحرق كميات كبيرة من الطاقة. كذلك فإن مادة (إفيدرين) تسبب نقصاً مؤقتاً في القابلية على الطعام.

أضف إلى ذلك أن معظم الأدوية الحارقة للدهون تحتوي على مادة الكافيتين، وهو منبه آخر يضاف إلى مادة (إفيدرين) مما يؤثر على سرعة تخفيف الوزن.

لقد أوصت إدارة الغذاء والأدوية الأمريكية (FDA) بوضع ضوابط على هذه الأدوية للأسباب الآتية:

1. في عام 1997م سجلت 70 حالة وفاة متعلقة باستعمال مادة (إفيدرين).
2. في العام نفسه سجلت 1400 حالة مرضية متعلقة بالمادة نفسها، وهذه الحالات مثل: الجلطة، والذبحه الصدرية، والصداع، ومشكلات جهاز الهضم، والدوار، وحالات نفسية.
3. مفعول هذه المادة يقل تدريجياً، ثم يقف تأثيره بعد ثلاثة أشهر من استعماله، ويستعيد الشخص وزنه السابق في الوقت الذي يبقى التأثير السلبي لهذه المادة في جسمه (6).

و. حلق الأذان:

الوخز بالإبر الصينية أسلوب علاجي علمي إذا تم عن طريق الطبيب المتخصص، ومن بين الحالات التي تعالج عن طريق وخز الأذن هي السمنة إذ يوجد في الأذن البشرية نحو ثمانين موضعاً، وكل موقع يتعلق بمكان وعمل وظيفي معين في الجسم، وإن أي انحراف عن الموقع المحدد لا يؤدي غرضه، وربما يؤثر على جزء آخر في الجسم.



هذه الحقيقة العلمية صارت مدخلاً لتجار الاستغلال بأن يصنعوا حلقات للأذن، ويبيعوه بادعاء أنه يعالج السمنة، وأن من يشتريه يضعه بنفسه دون تدخل الطبيب المختص... والنتيجة معروفة.

ز. الامتناع عن النشويات:

بعض المراكز التي تدعي بأنها صحية، ويتبادل بعضهم تجاربهم بشأن كثير من الأساليب، ومن أكثرها شيوعاً هو أسلوب الامتناع عن النشويات وتناول الدهون والبروتينات فقط. وبكل تأكيد يؤدي هذا الأسلوب إلى تخفيف الوزن ولكن...

الاعتماد على نوعين من الغذاء (الدهون والبروتينات) يعني الامتناع عن أربعة مجاميع أساسية من المجاميع الرئيسة للغذاء وهي:

1. الخبز، الرز، الحبوب والمكرونة والحبوب (سريلاك).

2. الفواكه.

3. الخضروات.

4. الحليب ومشتقاته.

بقي أمامك نوعان فقط من الغذاء وهما:

1. اللحوم، والدجاج، والطيور، والأسماك والبيض.

2. الزيوت والزبدة وما شابه.

بإمكانك أن تأكل أي كمية من الطعام على أن لا تتجاوز هذين النوعين. وفي الواقع كم بيضة يستطيع الإنسان أن يأكل دون خبز ودون مربى ودون عصير؟

وكذلك الحال بالنسبة لأكل السمك أو اللحوم أو الدجاج دون رز أو خبز.

بطبيعة الحال سوف يقل الإقبال على الطعام مع الاستمرار على هذا البرنامج. (لأن هذا

البرنامج ينقصه كثير من المواد الرئيسة للغذاء، وله سلبيات كثيرة تلخص فيما يأتي:



1. ضعف الجهاز العضلي.
2. الصداع.
3. الدوار.
4. الإمساك.
5. صعوبة التنفس.
6. نقص بعض الفيتامينات والمعادن.
7. زيادة الكوليسترول في الدم.
8. ارتفاع نسبة الكيتون في الدم (Ketosis) التي تسبب التصاق النوع الخبيث من الكوليسترول على جدران الأوعية الدموية للقلب.
9. الإفراط في تناول البروتين يسبب فقدان الجسم للكالسيوم ومن ثم الإصابة بهشاشة العظام.
10. الاستمرار على هذا البرنامج يسبب الملل مما يؤدي إلى الإقلاع عنه وارتفاع الوزن من جديد.

8 - 3 نقصان الوزن السريع:

بعض الألعاب الرياضية تقسم الرياضيين إلى فئات وزنية، مثل: المصارعة، والملاكمة، والجودو... إلخ ويحاول بعضهم، وخصوصاً المصارعون التنافس بأقل فئة ممكنة، وأن 72% منهم يتبعون أساليب ضارة وخطرة مثل: الصوم لعدة أيام، والامتناع عن شرب السوائل، وتناول الأدوية المسببة للإسهال، والتقيؤ المتعمد، والتعرق الغزير.

ويمر بعض المصارعين في دوامة زيادة الوزن ونقصانه عشر مرات في الموسم الواحد

(10) وفي عام 1991م توفي ثلاثة مصارعين بسبب فقدان الوزن غير الصحي (11).