



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 التناضس 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).



ويعاني الجنود الأمريكيون من تهديدهم بالطرد من الجيش إذا تجاوز وزنهم حداً معيناً، ولذلك فإنهم يتبعون الأساليب نفسها التي يتبعها المصارعون (5).

8 - 4 مشكلات تخفيف الوزن السريع:

تختلف المشكلات من اتباع أسلوب إلى آخر، وكلما كان فقدان الوزن سريعاً كانت المشكلات أكبر ومن أكثر المشكلات ضرراً هي الامتناع عن الماء والصوم طويل الأمد، ومن بين المشكلات ما يلي:

1. الإنهاك في القوة وضعف القدرة الحركية.
2. سقوط الشعر.
3. الدوار.
4. مشكلات المثانة.
5. مشكلات القلب والوفاة.
6. مشكلات نفسية.

8 - 5 حقائق عن السمنة جديرة بالمعرفة:

يولد الإنسان وفي جسمه 30 بليون خلية من خلايا السمنة، وإذا تمت تغذية الطفل أكثر من حاجته، فإن هذا العدد سوف يزداد ربما إلى 100 بليون خلية سمنة. إن زيادة الوزن تنتج عن زيادة في عدد خلايا السمنة أو حجمها. أما نقصان الوزن ينتج عن نقص في حجم الخلايا فقط. ويمكن زيادة عدد خلايا السمنة في المراحل العمرية الآتية:

1. ما بين 12 - 18 شهراً.
2. ما بين 12 - 16 سنة.
3. في أثناء مدة الحمل.



80% من الأطفال السمان يستمرون على حالهم إلى نهاية عمرهم. ونظراً لتفاقم مشكلة السمنة في أمريكا فإن التكلفة بلغت 100 بليون دولار؛ بسبب السمنة وعلاجها بالأسلوب العلمي الصحيح لأن نقصان الوزن الخاطئ والسريع يؤدي إلى نقص في خلايا الجسم الحيوية أكثر من خلايا السمنة. ولكن البرنامج الذي يعتمد على الرياضة والحمية، فإنه يؤدي إلى نقص في حجم خلايا السمنة بالدرجة الأولى. وعلى الرغم من المشكلات الكثيرة المقترنة بالسمنة، إلا أن السمنة أقل خطراً على الصحة من اتباع أساليب خاطئة في تخفيف الوزن.

نسبة الشحم في جسم الرياضيين تتراوح ما بين 5 - 12% عند الرجال، و10 - 20% عند النساء، أما غير الرياضيين فالنسبة تتراوح ما بين 15 - 20% عند الرجال، و20 - 25% عند النساء. وفي الغالب تقترن زيادة الوزن في الجسم بالسمنة. أي ارتفاع نسبة الشحم في الجسم باستثناء الرياضيين (بالخصوص ألعاب القوة)، حيث إن وزنهم يكون مرتفعاً، ولكن نسبة الشحم في الجسم تكون منخفضة، وهذا دليل على صحة الجسم. وفي الوقت نفسه يوجد بعض الأفراد الذين ترتفع نسبة الشحم في جسمهم، على الرغم من انخفاض وزنهم وهذا الجسم غير صحي.

كل من يعاني من السمنة يحاول بين مدة وأخرى تخفيف وزنه، والكثير يمرون بداومة ارتفاع الوزن وهبوطه. حيث إنهم يقسون على أنفسهم، وينجحون في تخفيف الوزن، ثم يصلون إلى مرحلة الملل ويقطعون برنامج الحمية ويرتفع وزنهم من جديد... وهكذا. إن هذه الحالة لها تأثير سلبي على القلب وجهاز الدوران (46).

برامج الحمية كلها تدعو إلى الامتناع عن أنواع معينة من الغذاء باستثناء الكالسيوم، فإن تناوله يساعد على تخفيف الوزن (40) والأغذية الغنية بمادة الكالسيوم هي: الحليب دون دسم، ومشتقاته، وفول الصويا، والخضروات الليفية، وعصير البرتقال.



8 - 6 أسباب السمنة:

هناك أسباب كثيرة للسمنة منها:

1. الوراثة:

إذا كان أحد الأبوين سميناً، فاحتمال أن يكون المولود سميناً 60% أما إذا كان كلا الأبوين سمينين، فإن الاحتمالية تصل إلى 80%.

2. توفير الطعام:

توفير الطعام من الناحية المكانية أو الاقتصادية، وكذلك تنوع الأطعمة يساعد على زيادة الوزن.

3. العمر:

عملية الأيض (metabolism) تصبح بطيئة مع التقدم بالعمر، ولذلك، فإن الوزن يزداد مع العمر.

4. نوع الجنس:

عملية الأيض عند النساء أبطأ منها عند الرجال، وبالخصوص بعد سن اليأس.

5. النشاط البدني:

النشاط البدني يؤدي إلى تقليل القابلية للطعام بالإضافة إلى صرف سعرات حرارية أكثر، والعكس صحيح.

6. تناول الأدوية:

بعض الأدوية تساعد على تباطؤ عملية الأيض وزيادة الوزن.

7. حالات مرضية:

بعض الأمراض تصيب الغدة الدرقية، وأخرى تصيب مركز الإشباع في المخ وغيرها، مما تؤدي إلى زيادة الوزن.