



يقول إخصائيو الصحة أنه حان الوقت لاعتبار البدانة مرضاً له علاقة بالوراثة وعلم الأحياء وطريقة الحياة التي نعيشها في يومنا هذا. وثمة بحث جديد يضيف إلى الرأي العلمي المتنامي بأن «البدانة الصحية» غير موجودة.

وتظهر النتائج أن الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن بشكل ملحوظ يواجهون خطر الإصابة بأمراض الكلى المزمنة بنسبة ٦٦ في المئة أكثر من أولئك الذين يتمتعون بوزن طبيعي.

البدانة الوراثية

أسبابها وكيف يمكن التعايش معها



ويقول العديد من المصابين بمرض البدانة إنهم ليسوا فقط مضطرين للعيش مع وصمة العار والتحيز بل يعانون أيضاً كثيراً للحصول على العلاج المناسب.

معتقدات خاطئة

عاشت سارة البالغة من العمر ٣٩ عاماً، مع السمنة طوال حياتها، ومؤشر كتلة الجسم (BMI) لديها يتجاوز ٤٠، مما يعني أنها مصنفة طبياً على أنها تعاني من «بدانة مفرطة» وأن وزنها زائد لدرجة يعرض صحتها للخطر.

وتقول: «يعتقد الناس أنك شخص غير ذكي وكسول وتأكل بشراسة وأنت من فعلت ذلك بنفسك وأن هذا أمر اختياري».

وتضيف: «أريد فقط أن أصرخ بأعلى صوتي وأقول لهم إن كل ما تقولونه غير صحيح». أمضت سارة معظم حياتها وهي تحاول التحكم بوزنها من خلال اتباع أنظمة غذائية وممارسة الرياضة، وتقول إن السمنة لديها أمر تفكر فيه على مدار الوقت.

عندما كانت سارة في طفولتها تعيش في جزيرة جيرسي الإنجليزية كان حجم جسمها عادياً حسبما تقول، ولكن، مع التحاقها بالمدرسة الثانوية وبدء تغيير جسمها كأى فتاة في سن البلوغ، بدأت

كلير كيندال وجيري كوك

بي بي سي نيوز

تشعر باختلافها عن العديد من صديقاتها.

وفي سن المراهقة المبكرة، كانت تدرك أن والدتها تعاني من وزنها على الدوام، وجربت الكثير من الحميات الغذائية، لذلك فعلت سارة الشيء نفسه عندما زاد وزنها هي الأخرى.

في سن الـ ١٦ عاماً، قررت اتباع نظام غذائي يقتصر على تناول ٨٠٠ سعرة حرارية فقط في اليوم. وخلال العطلة الصيفية، كانت قد قلّصت مقاس ملابسها من ١٤ إلى ١٠، شعرت بسعادة بالغة لتحقيقها تلك النتيجة، لكن ذلك لم يدم طويلاً، فقد ازداد وزنها ووصل قياس ملابسها إلى ٢٠ خلال

ثلاث سنوات أثناء دراستها في الكلية، ولم تعد الأنظمة الغذائية المختلفة التي كانت تتبناها، تجدي نفعاً.

كان ذلك بداية صراعها مع وزنها الذي لا يزال مستمراً في النمو حتى الآن بحسب قولها. ووجد العلماء أن جينات الناس لها علاقة بتغير أوزانهم حتى لو كانوا يتناولون نفس عدد السعرات الحرارية.

البدانة بالوراثة

بعد تخرجها في الجامعة، عملت سارة في مجال صناعة الأدوية. كان أداؤها لعملها كمندوبة مبيعات لأدوية السكري جيداً، لكنها فوجئت بتعليق مديرها عندما قال لها متذكراً أول لقاء جرى بينهما، إنه فكر في قرارة نفسه إن هذه الشابة ستكون مندوبة مبيعات جيدة بالنظر إلى كيفية قيامها

بعملها في بيع أدوية السكري. وتقول سارة، إن الإدلاء بتعليقات حول شكل الجسم وحجمه يعد مخالفاً للقانون الآن.

عندما بلغت سن الـ ٣٠ كانت سارة تعاني من السمنة المفرطة وبحاجة ماسة إلى فعل شيء ما حيال ذلك من أجل صحتها العقلية والجسدية.

وشرعت في مشروع استمر لمدة عام مع مدرب شخصي، وأكملت تمارين مسابقة أولمبياد تضمنت السباحة مسافة ١,٥ كيلو متر وركوب الدراجات مسافة ٤٠ كيلومتراً والجري عشرة كيلو مترات، وفقدت إثر ذلك ٥٥ كيلو جراماً من وزنها.

وأجرت لاحقاً بعض الفحوصات التي ركزت على تركيبتها الجينية. فأظهرت النتائج شيئين مهمين:



أولاً: إنها تمتلك نوعاً مختلفاً من جين FTO الذي يرتبط بزيادة الوزن ويزيد من خطر الإصابة بالسمنة.

ثانياً: هناك طفرة في مستقبلية MC4 التي لها علاقة بالنهم للأكل.

● يعالج شو سومرز، استشاري الجراحة المتخصص، في عمليات التخسيس، الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة منذ سنوات عديدة.

يقول سومرز إن الأشخاص أمثال سارة، الذين لديهم جينات وراثية معينة، هم أكثر عرضة للإصابة بالسمنة مقارنة بأولئك الذين لا يمتلكونها. ولكنه يقول إن السمنة لا تتعلق فقط بالوراثة، بل بعلم النفس وعدم المساواة والبيئة الغذائية التي نعيش فيها أيضاً.

ويقول، تاريخياً، كان الأشخاص أمثال سارة، ممن لديهم مثل هذه الجينات الوراثية كانت فرصهم أفضل في أوقات المجاعة عبر التاريخ، ولكن مع وفرة الطعام عالي السعرات الحرارية في يوماً هذا، هم يكتسبون المزيد من الوزن «إذا افتقروا للعزيمة والمساعدة القويتين».

«عاصفة كاملة»

تقول الدكتورة دينيس راتكليف، أخصائية علم النفس السريري التي تدعم المرضى خلال جراحة علاج السمنة، إن تجارب الناس السابقة يمكن أن تلعب دوراً مهماً.

وتقول إنه على سبيل المثال، ينتهي المطاف بالعديد ممن تعرضوا لصدمات أو سوء معاملة أو إهمال، إلى مواجهة علاقة مضطربة مع الطعام.

«أعتقد أن هناك شيئاً ما له علاقة بالتجارب النفسية التي يمر بها الناس، والعلاقات التي يبدؤون في تكوينها مع الطعام تصبح أقرب ما يمكن إلى عاصفة بكل معنى الكلمة».



الدموية والسكتة الدماغية بنسب أكبر.

ما هو العلاج؟

توصي خدمة الصحة الوطنية في المملكة المتحدة، بعلاج أربعة مستويات من البدانة.

- التشجيع على تناول الأطعمة الصحية واتباع نمط حياة نشط.

- ممارسة الرياضة في الصالات الرياضية المخصصة للتخسيس، ويتم سداد نفقات هاتين الحالتين من قبل السلطات المعنية المحلية.

وتقدم خدمة الصحة الوطنية العلاج للمستوى الثالث، إذ تصرف الأدوية للمرضى ويساعدون في التخطيط لسلوك ونمط الحياة المطلوب.

- أما المستوى الرابع فيشمل دعم المرضى من خلال التدخل الجراحي لإجراء عملية إنقاص الوزن.

واكتشفت سارة عندما طلبت في وقت سابق مساعدة من طبيبها أن الرعاية اللازمة لمرضى البدانة، لا تتوفر في جميع مناطق المملكة المتحدة. وتختلف الخدمات المقدمة، بحسب إدارة كل منطقة.

كل عام يخضع في المملكة المتحدة حوالي ستة آلاف شخص لعملية جراحية للمساعدة في تقليل أوزانهم وتحسين صحتهم بشكل كبير.

تعاني إنجلترا من أعلى معدلات البدانة بالنسبة للبالغين، وأحد أدنى معدلات الإنفاق على الفرد فيما يتعلق بهذا النوع من الجراحة مقارنة

الوزن الطبيعي لدى الأشخاص المصابين بالسمنة المرضية هي واحد من بين ٧٠٠ إلى ١٠٠٠ شخص.

وبعد بحث طويل، أدركت سارة أن جسمها يعمل «ضدها».

البدانة مرض

وجد بحث جديد قام به فريق مكون من متخصصين في جامعة برمنجهام ومستشفيات جامعة برمنجهام وكلية طب وارويك، أن الأشخاص الذين يعانون من السمنة معرضون لخطر الإصابة بأمراض الكلى المزمنة بنسبة ٦٦ في المئة أكثر من أولئك الذين لديهم وزن طبيعي. وهذه النسبة تنطبق حتى على الأشخاص الذين لا يعانون من مشاكل صحية أساسية، مثل مرض السكري أو ارتفاع ضغط الدم.

تم نشر الدراسة في المجلة الأمريكية للأمراض الكلى، اعتماداً على سجلات ٤.٥ مليون مريض في المملكة المتحدة على مدى ٢٠ عاماً.

ويقول البروفيسور إندرانيل داسجوبتا، استشاري أمراض الكلى في مستشفيات جامعة برمنجهام وكبير معدي الورقة البحثية: «يضاف هذا إلى مجموعة متزايدة من الأبحاث العلمية التي أكدت أن «السمنة الصحية غير موجودة».

ووجدت دراسات سابقة قام بها نفس الفريق أن أولئك الذين يعانون من السمنة دون أن تكون لديهم مشاكل صحية أخرى، معرضون لخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية

العوامل الوراثية الجينية والنفسية التي لها علاقة بالسمنة تتضخم عندما يكون الحصول على الأطعمة الدهنية الغنية بالسكر سهلاً وتتوفر بأسعار زهيدة ومريحة.

ويعتقد جيد، صديق سارة، الذي يعاني من السمنة، أن مناطق كتلك التي يعيش فيها يمكن أن يكون لها تأثير كبير على صحة أولئك الذين يعيشون فيها، حيث هناك ثمانية محلات من أصل ٢٠ للوجبات السريعة حيث يقيم صديق سارة، جيد.

ويقول جيد إنه وقع مؤخراً على عريضة لمحاولة منع فتح المزيد من محلات الوجبات السريعة الجاهزة. فقد جيد ٥٦ كيلو جراماً من وزنه بعد تدريبات شاقة، وواصلت سارة تدرجاتها واتبعت حميات غذائية بانتظام لكن لم يحدث ذلك أي فرق في وزنها.

يقول الدكتور عابد طهراني، كبير المحاضرين في طب السمنة بجامعة برمنجهام، إن هناك الكثير من الأشخاص «مصممون بيولوجياً لتخزين الطاقة» على شكل دهون.

لذلك، حتى لو فقد الشخص بضع كيلو جرامات من وزنه بنجاح عن طريق اتباع نظام غذائي، فإن جسمه يتذكر وزنه الأساسي ويسعى جاهداً للعودة إليه.

وأظهرت سجلات العيادات الطبية في المملكة المتحدة أن فرص النجاح سنوياً لتحقيق

أحسنوا شحن قلوبكم

فجأة توقف هاتفي عن العمل فقد فرغ من الكهرباء حتى اسودت شاشته وانقطع صوته...

وعبتنا حاولت أن أشحنه في أي مكان قريب فلم أستطع... نظرت إليه على حاله الصامت وجثته الهامدة وسواد شاشته القاتل وقلت له:

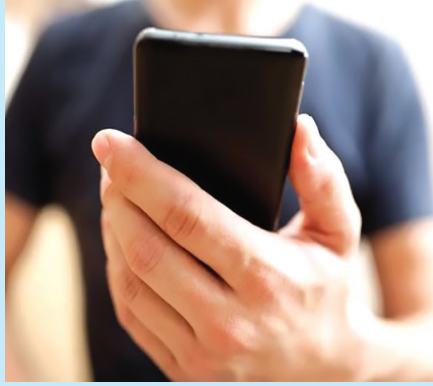
على الرغم من غلاء ثمنك وتعدد إمكاناتك وكثرة ما فيك من صور وأسماء ووثائق إلا أن فراغك من بعض شحنات الكهرباء التي لا تساوي جنبها جعلك بلا قيمة... بل بلا حياة!!

غير أنني تذكرت على الفور أن بيننا وبين الهواتف شها كبيراً... فكم يحتاج بعضنا أحياناً إلى شحن بطارية قلبه لساعة واحدة لا أكثر... ساعة واحدة..

يقرأ فيها ورده وينطلق في الحياة مبتدأ من عند ربه... فيصلي ضحاه ويتلو أذكاره... حتى إذا ما خرج للناس طوال اليوم لا يفرغ شحنه ولا ينقطع صوته وجهده...

كل من يخرج إلى حياة الناس بلا شحن تعب ولو كان نبياً...

لذلك كان الخطاب للمزمل صلى الله عليه وسلم أن املاً بطاريتك جيداً بالليل لأنه حسب تعبير الآية:



«إن لك في النهار سبحاً طويلاً» والذي سيلقى الناس لا بد أن يستعين عليهم برب الناس وإلا فرغ شحنه وتوقف تواصله، وتعطلت ملكاته.

يا أيها المحتضنون للهواتف تعلموا من هواتفكم أن الشحن ولو قليل يسعفك في الموقف الجليل...

وأن قيمة الهاتف فيما يجعله منيراً لا منطفئاً... وأن الهاتف مهما غلا ثمنه معطل القيمة إلا أن يمتلئ نورا فينبير!! اشتكى موسى عليه السلام أما في بطنه فذله الله على عشب في أرض فذهب إليه وأكل منه فشفيت بطنه.

ثم عاوده الألم بعد حين فذهب إلى العشب وأكل منه فلم تشف بطنه!!

فقال: يا رب، العشب هو العشب لكنني شفيت في الأولى ولم أشف في الثانية!!

فقال له سبحانه: لأنك في المرة الأولى خرجت من عندي إلى العشب فشفيت، وفي الثانية خرجت من عندك إلى العشب فلم تشف بطنك!!

ما أغبانا ونحن نحمل الهواتف سنين ثم لا نتعلم منها أيسر الحكم: فالهاتف الذي لا نحسن شحنه يخذلنا ونحن أحوج ما نكون إليه... وكذلك نحن... فأحسنوا شحن قلوبكم حتى لا تسود شاشاتكم!!

كذلك علمتني الهواتف!!

خالد حمدي

بالدول الأوروبية الأخرى. العمليات الأكثر شيوعاً لعلاج البدانة

- ربط المعدة: يوضع رباط حول المعدة، مما يجعلك تشعر بالشبع بشكل أسرع.

- تركيب وصلة في المعدة عبر ربط الجزء العلوي من المعدة بالأمعاء الدقيقة، مما يشعر الشخص بالشبع بشكل أسرع، وتمتص سرعات حرارية أقل من الطعام المتناول وتحسن عملية التمثيل الغذائي.

- تصغير المعدة: إزالة جزء من المعدة، لذلك لا يمكن تناول الكثير من الطعام ويشعر الشخص بالشبع في وقت أسرع وتحسن عملية التمثيل الغذائي.

وتقول الحكومة في المملكة المتحدة إنها دشنت استراتيجية لمعالجة السمنة، وتخطط لزيادة خدمات علاج الوزن الزائد لكي يحصل المزيد من الأشخاص المصابين بها على دعم خدمة الصحة الوطنية.

كما ستشرع في إنهاء الترويج للأطعمة الغنية بالدهون والسكر والملح.

وتقول خدمة الصحة الوطنية في المملكة المتحدة إنها ستركز على دعم أولئك الذين يعانون من السمنة ومن مشاكل صحية أخرى مثل مرض السكري من النوع 2 وارتفاع ضغط الدم.

ووفقاً للدكتور عابد طهراني، فإن الأبحاث في العقاقير التي تثبط الشهية، مثل Saxenda و Semaglutide، تسير قدماً إلى الأمام.

وتركز سارة على الحفاظ على صحتها قدر الإمكان، وهي مصممة على تحقيق أقصى استفادة من حياتها. فهي مهنية في عملها وناجحة وتقول إن ثققتها بنفسها عالية في جميع المجالات بغض النظر عن وزنها، لكن رغم كل ما تعرفه عن السمنة، لاتزال تريد أن تصبح أنحف لأنها ببساطة تريد أن تتأقلم مع محيطها وألا تكون محط أنظار الآخرين.

وتقول أن يكون حجمك كبيراً، يعني أنك تفكر باحتمال حدوث سوء فهم أو خطأ ما، حتى التفكير بلقاء صديق ما في الحانة المجاورة، قد يكون مبعث قلق، «كيف ستكون الكراسي؟

ذلك».

وتقول عابد طهراني: «لو كان إلقاء اللوم يأتي بنتائج، لكان لدينا مجتمع كامل من النحيفين، فكل شخص يعاني من السمنة تعرض للوم مرات ومرات، إما من قبل أطباءهم أو جيرانهم أو أسرهم أو المجتمع الأوسع. هذا الأسلوب لا يجدي نفعاً، لذا، رجاءً توقفوا عن ذلك».