

النشاط البدني والوقاية من السمنة



تُعرف منظمة الصحة العالمية

النشاط البدني بأنه :

هو كل حركة يقوم بها الجسم وتؤديها العضلات وتتطلب

استهلاك الطاقة، بما في ذلك الأنشطة أثناء العمل واللعب وأداء

المهام المنزلية وممارسة الأنشطة الترفيهية.



النشاط البدني

والرياضة



حيث تمثل الرياضة فئة فرعية من النشاط البدني تخضع

للتخطيط والتنظيم وتتسم **بالتكرار** وتهدف إلى تحسين

عنصر أو أكثر من عناصر اللياقة البدنية أو الحفاظ عليها.

وإلى جانب الرياضة، يعود أي نشاط بدني آخر يراول أثناء **الوقت الحر**، أو عند الانتقال من

مكان إلى آخر، أو جزء من عمل الشخص، بالفائدة على الصحة. وفضلاً عن ذلك، فإن

النشاط البدني سواء أكان معتدلاً أو حاداً يُحسِّن الصحة



فوائد النشاط البدني؟



التحكم بالوزن

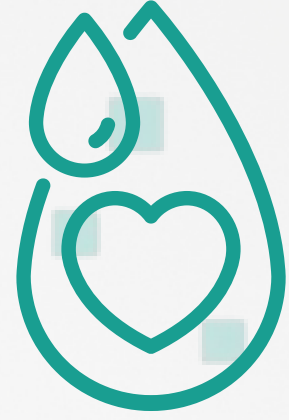
حيث يساهم النشاط البدني في التحكم بالوزن من خلال حرق
السعرات الحرارية الزائدة في الجسم ومنع تحويلها إلى دهون
تتراكم في الجسم وتسبب السمنة والأمراض؛ كما أن النشاط
البدني يضمن بقاء جسم الإنسان رشيقًا ، وقويًا ، ومفعمًا
بالحركة والنشاط، وينصح بالالتزام بممارسة الأنشطة البدنية
والتمارين الرياضية باستمرار لتحقيق ذلك.



تحسين صحة العضلات والعظام

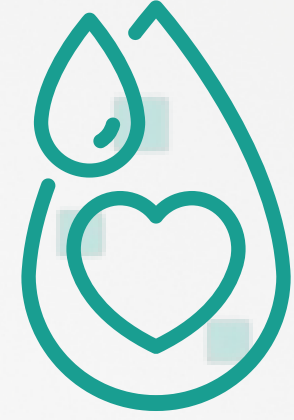
يعدّ النشاط البدنيّ مهماً لتقوية العضلات والعظام، حيث يساهم في الحفاظ على صحّة العظام ومحااربة هشاشتها إلى جانب تقوية الجهاز العضلي في الأنسان، وبالتاليّ تحمّل الصّدّمات والحوادث بدرجّة أكبر، وقد يساهم بالتاليّ في تعزيز كثافة العظام وتقليل خطر الأصابة بهشاشتها





مُحَارِبَةُ الْأَمْرَاضِ الْمُخْتَلِفَةِ

كَمَا أَنَّ النُّشَاطَ البَدَنِيَّ مُفِيدٌ لِلْمُسَاعَدَةِ عَلَى تَقْلِيلِ
فِرْصَةِ الْأَصَابَةِ بِمَرَضِ السُّكْرِيِّ خَاصَّةً النَّوْعَ الثَّانِيَّ
مِنْهُ؛ حَيْثُ إِنَّهُ قَدْ يَسَاعِدُ عَلَى تَحْسِينِ حَسَاسِيَّةِ
الْخَلَايَا لِلْهَرْمُونَ الْأَنْسُولِيْنَ وَالْمُحَافَظَةِ عَلَى مَسْتَوِيَّاتِ
السُّكْرِ فِي الدَّمِ.



مُحَارِبَةُ الْأَمْرَاضِ الْمَخْتَلِفَةِ

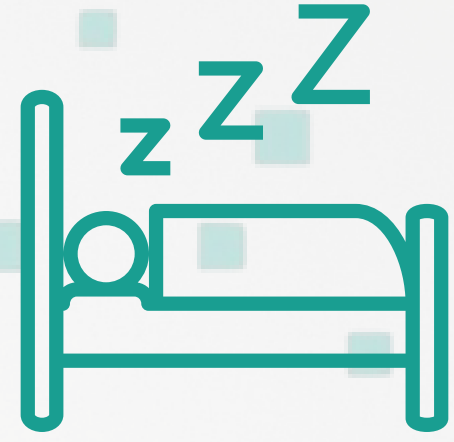
قَدْ يَسَاهِمُ النِّشَاطُ الْبَدَنِيُّ فِي مُحَارِبَةِ بَعْضِ الْأَمْرَاضِ الْمَزْمُنَةِ
مِنْ خِلَالِ تَخْفِيفِ أَعْرَاضِهَا وَتَقْلِيلِ خَطَرِ الْأَصَابَةِ بِهَا ، مِثْلَ
ارْتِفَاعِ ضَغْطِ الدَّمِ وَالسُّكْرِيِّ ؛ فَالنِّشَاطُ الْبَدَنِيُّ قَدْ يَسَاهِمُ فِي

تَقْلِيلِ ضَغْطِ الدَّمِ



الحفاظ على صحة القلب

تكمُن أهمية النشاط البدني في المحافظة على القلب والشرايين المغذية له في محاربة الدهون الضارة في الجسم، ومنع تراكمها في جدران الأوعية الدموية، مما قد يساهم في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين، وتقليل الدهون الثلاثية الضارة في الجسم، وزيادة نسبة الكوليسترول النافع



تحسين جودة النوم والحالة

النفسية

قد يوفر النشاط البدني فوائد للصحة النفسية أيضًا، فقد يساعد على تحسين جودة النوم والراحة النفسية، فقد تساهم ممارسة النشاط البدني في محاربة القلق والأرق، كما أن الرياضة قد تساعد الجسم على إفراز مواد كيميائية تعمل على تحسين الحالة المزاجية للإنسان. كما توجد العديد من الفوائد الاجتماعية التي تأتي من ممارسة الرياضة بشكل جماعي؛ حيث يتعرف الشخص على أناس جدد باستمرار.



كيف يمكنني البدء بممارسة النشاط البدني؟

من الممكن البدء بممارسة الرياضة والنشاط البدني من خلال اتباع النصائح الآتية

إدخال النشاط البدني في أنشطة الحياة اليومية:

فقد يكون ذلك من خلال الصعود

باستخدام الدرج عوضاً عن المصعد مثلاً.



ممارسة التمارين الرياضية مع
العائلة والأصدقاء:



فقد يساعد ذلك على الاستمتاع
بممارسة التمارين الرياضية



اختيار تمارين رياضية يمكن ممارستها في
جميع الظروف الجوية

كصعود الدرج، أو المشي في مركز التسوق، أو

الاشتراك بنادٍ رياضي.



إرشادات لممارسة النشاط البدني

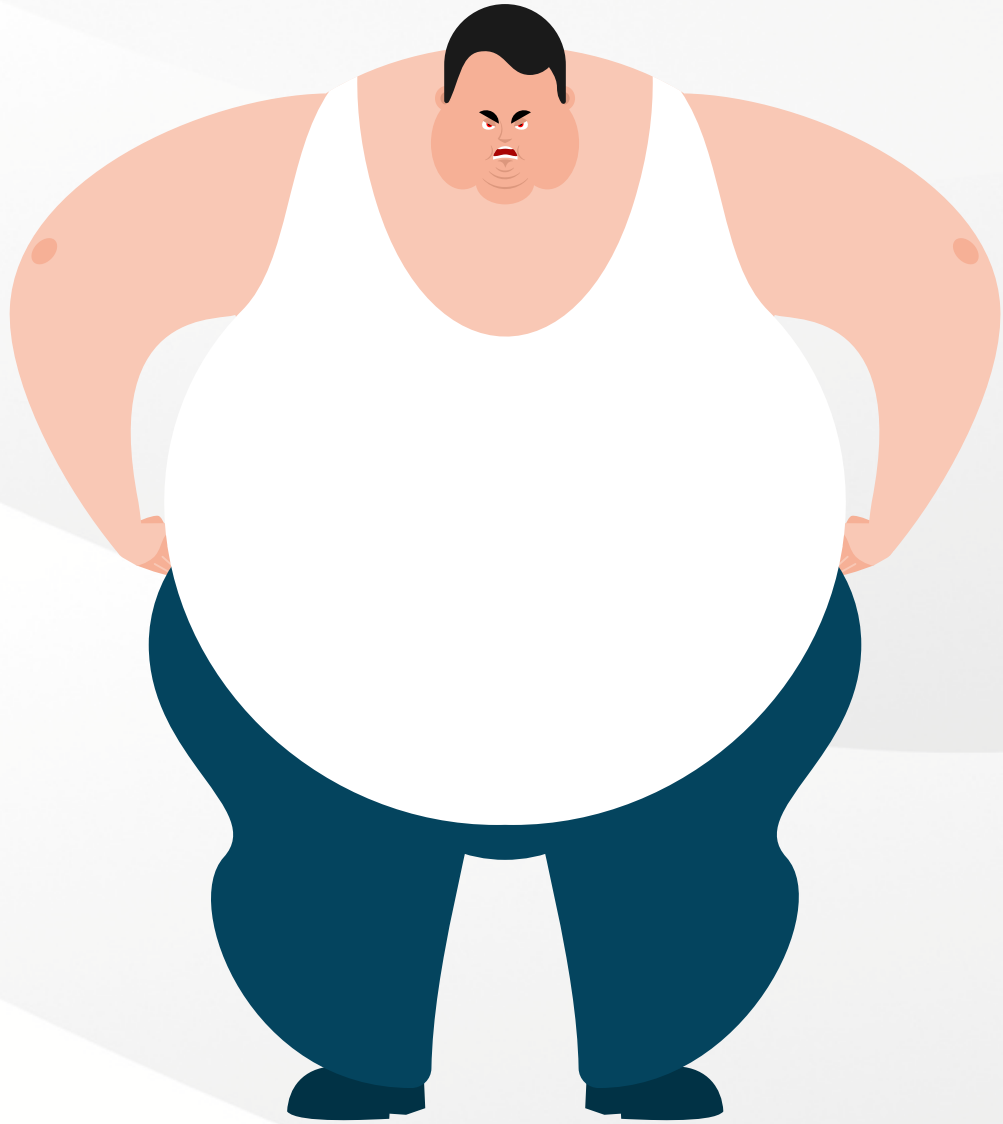
بشكل آمن:

- الانتظام بممارسة النشاط البدني لرفع مستوى اللياقة البدنية.
- وضع أنشطة تناسب الأهداف الصحية ومستوى اللياقة البدنية.
- البدء بالتدريج وزيادة مستوى النشاط مع مرور الوقت.
- تنوع وتوزيع الأنشطة على مدار الأسبوع.
- استخدام المعدات المناسبة للحماية مثل: استخدام خوذة، وسادات الكوع والركبت ونظارات واقية عند قيادة الدراجة الهوائية.
- ممارسة النشاط البدني في أماكن آمنة.
- النظر في الظروف الجوية.



طرق الوقاية من

السمنة



عمل موازنة بين السعرات الحرارية المتناولة والتي ستُحرق

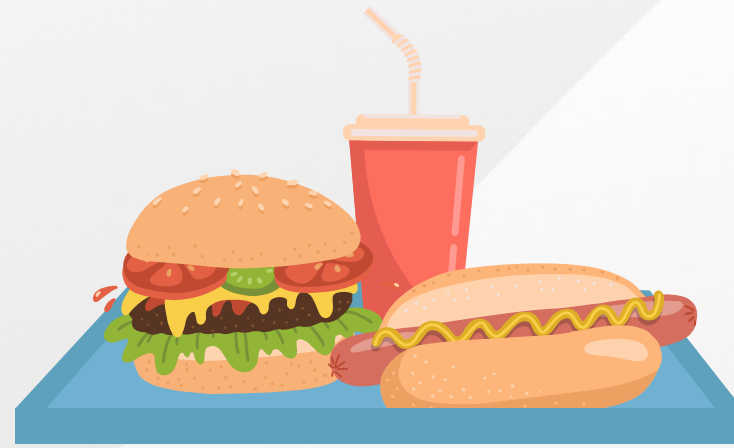




السعرات الحرارية العالية هي السبب وراء تراكم الدهون في الجسم، ولهذا يجب معرفة ما يحتاجه الجسم وتناول كميات من السعرات مناسبة لذلك، فمثلاً الشخص الذي لا يتحرك كثيراً لا يحتاج السعرات الحرارية بكميات كبيرة على عكس الشخص الذي يتحرك ويمارس التمارين الرياضية.

ويمكن معرفة السعرات الحرارية للأطعمة من خلال الملصقات المتواجدة عليها أو من خلال البحث عن سعراتها في المواقع الإلكترونية أو برامج الهاتف.

تقليل استهلاك الدهون غير الصحية وتناول الدهون الصحية



من أبرز طرق الوقاية من السمنة هي الابتعاد عن تناول الدهون غير الصحية والتي تتمثل بالدهون المتحولة والدهون المشبعة، أما الدهون غير المشبعة فتعدّ خياراً جداً هام لصحة أفضل ووزن مثالي أنسب، ويمكن الحصول على هذا النوع الجيد من الدهون في كل من الآتي:

أفوكادو وزيت الأفوكادو .

زيت الزيتون

زبدة الفول السوداني .

الزيوت النباتية ، مثل:

زيت عباد الشمس ، وزيت الذرة ، وزيت الكانولا .

الأسماك الدهنية ، مثل: سمك السلمون ، وسمك الماكريل .

المكسرات ، مثل: اللوز ، والفول السوداني ، والكاجو .

تناول الأعمدة التي تحتوي على
كميات عالية من الألياف



ذكرت مراجعة طبية أن تناول الأطعمة الغنية بالألياف يساهم في كل من الآتي:

تعزيز الشبع المعوي، وهذا ينتج منه تقليل كمية الطعام المتناولة.
تقليل كمية الدهون المُخزَّنة، وذلك من خلال تقليل كثافة السعرات الحرارية في النظام الغذائي.
وهذه النتائج جميعها تُشير إلى أهمية الألياف في الوقاية من السمنة.

طرق الوقاية من السمنة من خلال تغييرات النظام الغذائي الأخرى

شرب الماء: حيثُ وجدتُ دراسةً أن شرب 4 أكوابٍ من الماء أي ما يُعادل لتر واحد يساهم في تقليل خطر الإصابة بزيادة الوزن.

تناول وجبة العشاء قبل النوم بثلاث ساعات على الأكثر: هذا ما تم ذكره بدراسة أكدت أن وقت العشاء القريب من النوم يزيد من احتمالية الإصابة بالسمنة.

اختيار الأطعمة المكونة من الحبوب الكاملة، مثل: الأرز البني، وخبز القمح الكامل، مع الابتعاد عن الأطعمة التي تحتوي على السكريات.

تقليل أحجام الوجبات وزيادة عددها: هذا يساهم في إنقاص الوزن لمن يُعاني من السمنة، كما أنها وسيلة للوقاية من السمنة.

طرق الوقاية من السمنة من خلال
تطبيق بعض أنماط الحياة الصحية

ممارسة النشاط البدني

النشاط البدني هام جداً ليس فقط للوقاية من السمنة وإنما لتحصيل فوائد متعددة أخرى للجسم أبرزها تقليل احتمالية الإصابة ببعض الأمراض. ويمكن البدء بالنشاط البدني بالتدريج، إذ يمكن البدء بالمشي لمدة 30 دقيقة يومياً ثم ممارسة أنشطة رياضية أكثر حاجة للحركة وللطاقة.

النوم لعدد ساعات كافية

وُجِدَتْ مراجعتُ طبيّةٍ أنّ جودة النوم هامةٌ جداً في تنظيم معدل عمل الغدد الصم العصبية وهامةٌ في استقلاب الغلوكوز، وهذا ما يجعل النوم لساعات كافية يساهم في الوقاية من السمنة، وذات المراجعة أكدت على وجود علاقة بين قلت النوم وزيادة خطر الإصابة بالسمنة.

الراحة النفسية

الراحة النفسية والابتعاد عن القلق والتوتر أمر هام في الوقاية من السمنة، حيثُ وُجد أن الأشخاص في أوقات التوتر والقلق يتناولون الأطعمة غير الصحية ويتناولون كميات كبيرة من الطعام، وهذا ما يزيد احتمالية الإصابة بالسمنة.

أهمية الوقاية من السمنة

الوقاية من السمنة طريق إلى الحفاظ على جسم

متناسق وممشوق، لكن ليست هذه الفائدة

الوحيدة التي يحصل عليها الفرد عندما يقي

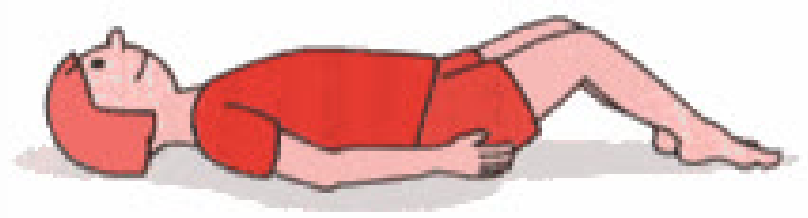
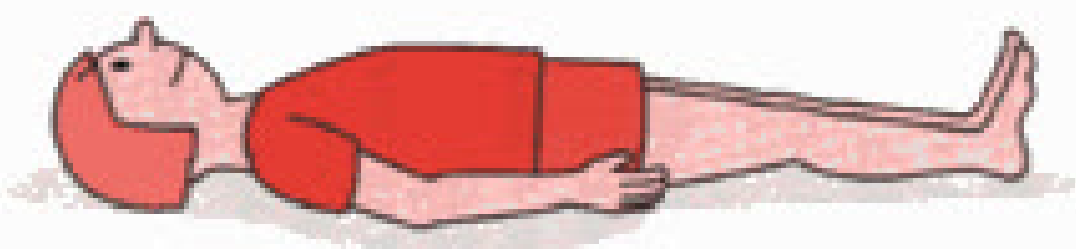
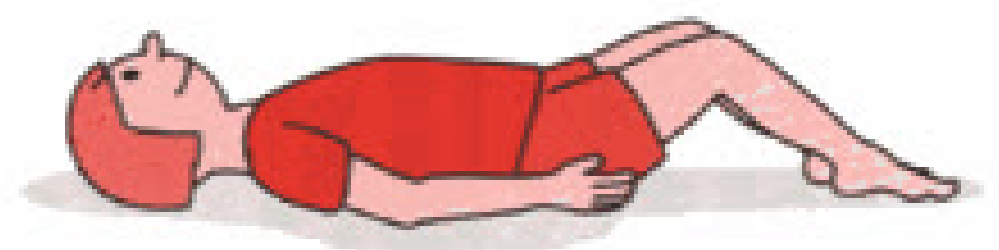
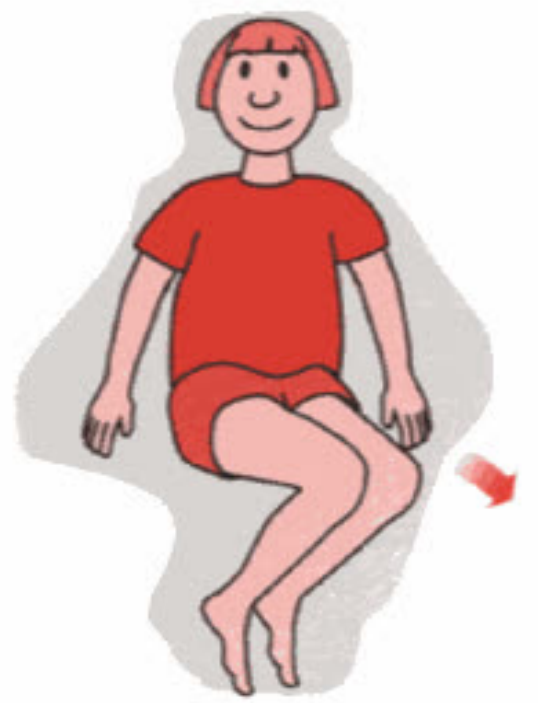
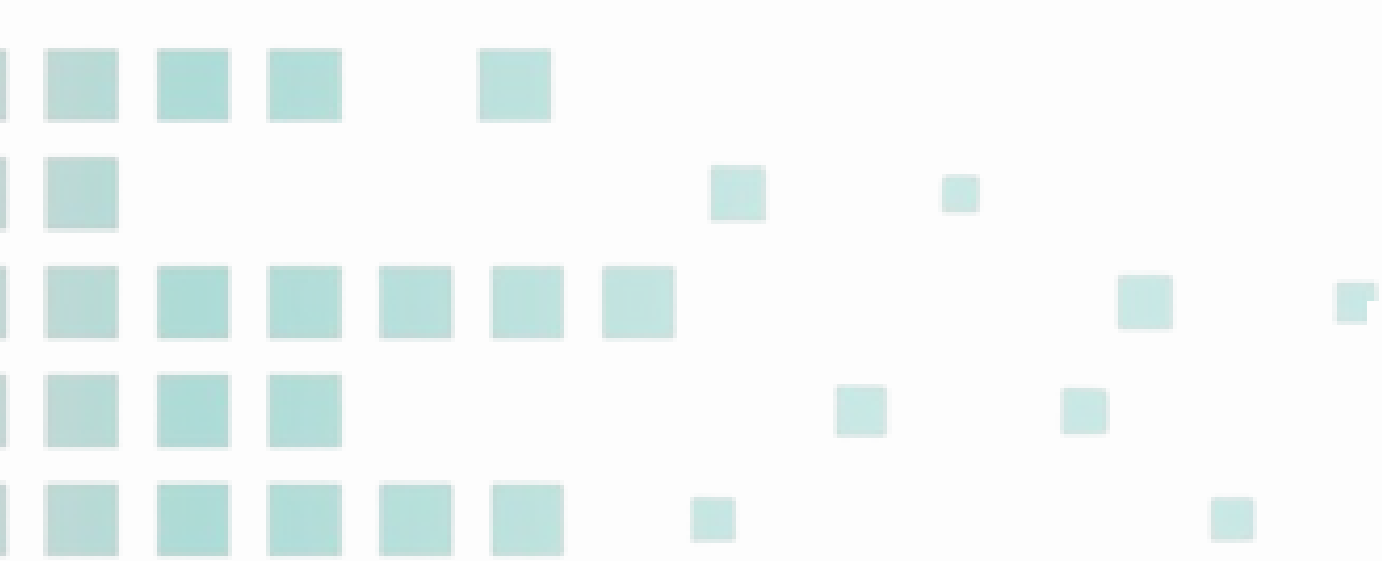
نفسه من السمنة، وإنما أيضاً يحمي جسمه

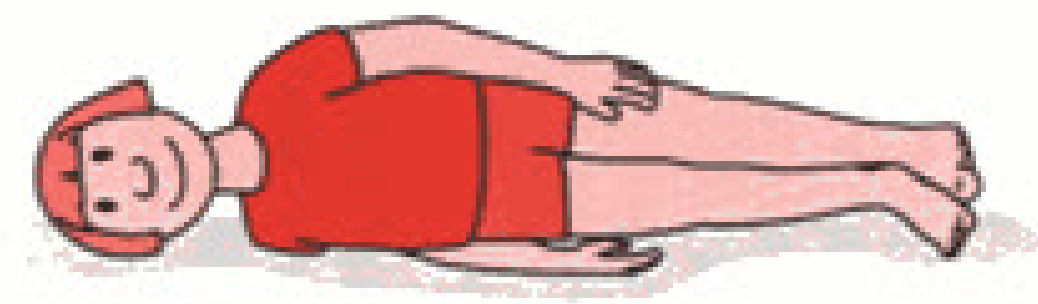
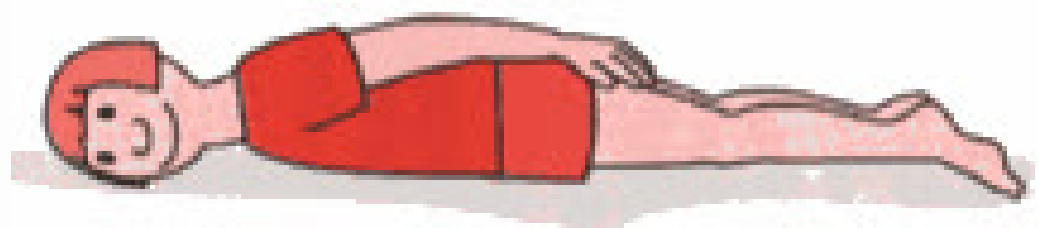
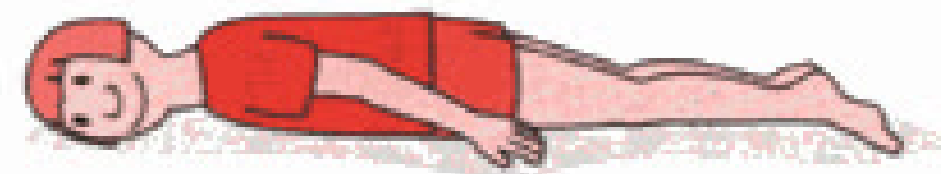
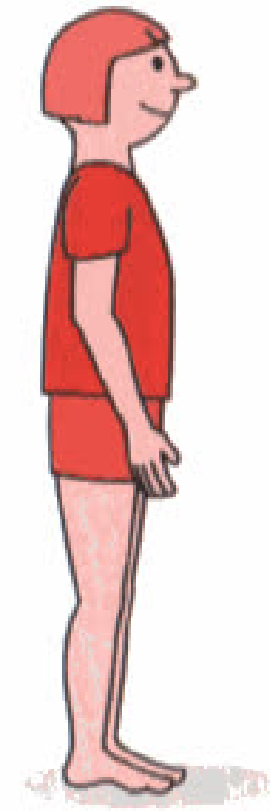
من زيادة فرص الإصابة بالأمراض الآتية:



- ارتفاع ضغط الدم.
- مرض السكري من النوع الثاني.
- السكتة الدماغية.
- مرض القلب التاجي.
- أمراض المرارة.
- السرطانات.
- الأمراض العقلية، مثل: الاكتئاب، والقلق.

صور حركية لعشرة تمارين تفيد في التخلص من الوزن دون حركة مجهدة





نصائح لـ «تخفيف الجسم» على النشاط البدني.

- حدد سبب رغبتك ...
- ضع توقعات ونتيجة لوقت محدد ...
- لا تيأس وركز على أهدافك ...
- تتضمن أمثلة أهدافك ما يلي: ...
- اختر خطة تناسب أسلوب حياتك ...
- احتفل بنجاحاتك ...
- أمثلة الجيدة على المكافآت

مهـما كان وضعك الحالي تأكد أن الأوان لم يفت بعد لتحسينه.
ابدأ اليوم ولا تجعل السن أو الظروف أو حتى الأشخاص المحيطين
بك عائقاً، فلا أحد له الحق في تقرير ما ينبغي وما لا ينبغي في
حياتك إلا أنت.

يمكنك طلب المشورة من المقربين، والاستماع لهم باحترام، لكن
القرار النهائي يجب أن يكون

لك وحدك.

كل الشكر لكم .. أرحب بأي أسئلة
واستفسارات .. شكرا للحضور مرة أخرى

وأیضا كل التقدير والاحترام لمن ساهم في نجاح هذا
البرنامج .



وَفَقْنَا لِلَّهِ دُومًا لَمَا فِيهِ الْخَيْرُ

سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ

إِلَّا أَنْتَ أَسْتَغْفِرُكَ وَأَتُوبُ إِلَيْكَ،

للتواصل

