

## السمنة والنشاط البدني: هل من علاقة؟

أ.د. هزاع بن محمد الهزاع

الأستاذ والمشرف على مختبر فسيولوجيا الجهد البدني - جامعة الملك سعود

يحظى النشاط البدني منذ القدم بدور واضح ومهم في معادلة ائزان الطاقة، سواء كان ذلك بغرض المحافظة على وزن طبيعي، أو من أجل فقدان شحوم الجسم. ويمكن تلخيص أهم أدوار النشاط البدني في خفض الوزن فيما يلي: (1) زيادة استخدام الدهون في الجسم كمصدر للطاقة، (2) التقليل من فقدان الكتلة العضلية، وهذا أمر في غاية الأهمية، حيث المرغوب في الواقع هو تقليص كتلة الشحوم والإبقاء ما أمكن على كتلة العضلات، (3) منع الانخفاض الحاصل في معدل العمليات الحيوية داخل الجسم في الراحة، من جراء الحمية الغذائية، (4) خفض المخاطر الصحية الأخرى كارتفاع ضغط الدم والسكري ودهون الدم وشحوم الأحشاء، الخ، حتى وإن لم يكن هناك انخفاض ملحوظ في وزن الجسم. علماً بأن النشاط البدني يقود إلى نتيجة أفضل في خفض الوزن على المدى الطويل عند تزامنه مع الحمية الغذائية، مقارنة بالحمية فقط. ويدعم دور النشاط البدني في ضبط الوزن نتائج مراجعة حديثة صادرة من مراجعات كوكرين (Cochrane systematic review)، خاصة عندما يتزامن مع الحمية الغذائية.

وبالإضافة إلى دور النشاط البدني كعامل مهم في معالجة السمنة، يعتقد العديد من المختصين أن الدور الحقيقي للنشاط البدني يكمن أيضاً في مكافحة السمنة وفي الوقاية منها على المدى الطويل، حيث تشير نتائج العديد من البحوث إلى أن انخفاض النشاط البدني لدى البالغين يعد أحد العوامل الرئيسية المهيأة للإصابة بالسمنة. ويبدو أن الطاقة الكلية المطلوب صرفها خلال الأسبوع من أجل المحافظة على الوزن وعدم زيادته مع التقدم في العمر تتمثل في ممارسة نشاطاً بدنياً هوائياً يعادل ساعة من الهرولة في الأسبوع أو 3-4 ساعات من المشي أسبوعياً، علماً بأن المقصود بالنشاط الهوائي هو ذلك النشاط البدني المعتدل الشدة الذي يمكن للفرد من الاستمرار في ممارسته بشكل متواصل لعدة دقائق، بدون الشعور بتعب ملحوظ يمنعه من الاستمرار فيه، وهو نشاط بدني يتميز بوتيرة مستمرة، مثل المشي السريع، الهرولة، الجري، ركوب الدراجة الثابتة أو العادية، السباحة، تمرينات الخطى، وما شابه ذلك. ويؤكد أهمية تكثيف مدة ممارسة النشاط البدني الأسبوعية ما جاء في تقرير علمي صادر من الكلية الأمريكية للطب الرياضي بشأن الاستراتيجيات الملائمة لخفض الوزن والوقاية من السمنة، مفاده أنه ينبغي ممارسة نشاطاً بدنياً معتدل الشدة يصل في مدته بعد فترة من التدرج ما بين 250-300 دقيقة في الأسبوع. إن دور النشاط البدني في مكافحة السمنة تؤكدته وتدعمه أيضاً نتائج الدراسات الوصفية

التي قامت بقياس نشاط البدناء (ممن ازدادت اوزانهم حديثاً) ومقارنته بنشاط غير البدناء، والتي أظهرت نتائجها أن الأفراد الذين ازدادت أوزانهم يتميزون بانخفاض الطاقة المصروفة من قبلهم عن طريق النشاط البدني مقارنة بغير البدناء (أي أنهم لا يتحركون كثيراً). كما سيتم في هذه المحاضرة استعراض العديد من الدراسات الوصفية والارتباطية المحلية والتي قمنا بها على مدى العقد الماضي والتي تربط بين نسبة الشحوم (أو البدانة) ومستوى النشاط البدني لدى الأطفال والمراهقين والراشدين السعوديين، والتي تؤكد في مجملها على العلاقة الوثيقة بين مستوى النشاط البدني والسمنة.