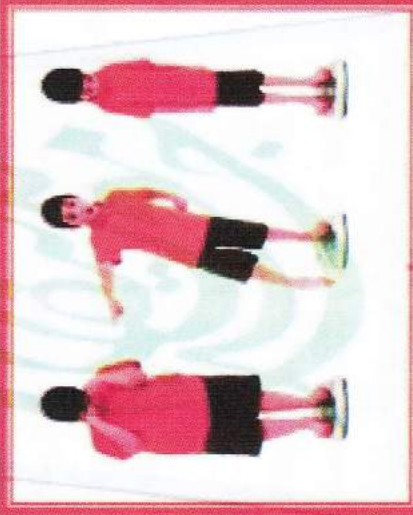


يوم تخصصي

حول

مخاطر البنية التحتية



يوم 27 هجري 2017

توصيات منظمة الصحة العالمية ضد البدانة :

- يجب أن يتناول المصابون بالسمنة اليافاً أكثر من غير المصابين، حيث تساعد الألياف على منع مشكلات المعدة، وتخفض مستوى الكوليسترول.

- إن البرامج الغذائية منخفضة السعرات هي الأفضل ما يؤدي إلى ترسيخ عادات غذائية صحية، وإلى المحافظة على الوزن بشكل فعال .

- تناول الطعام أثناء الانشغال بانجاز عمل ما، غالباً ما يؤدي إلى الإسراف في الأكل وزيادة فرص الإصابة بالسمنة .

- التقليل من سوء التغذية في العوامل من الممكن أن يمنع زيادة الوزن في أطفالهن في حياتهم المقبلة.

- تعتبر البرامج الغذائية وحدها غير كافية لتخفيض الوزن بشكل ملحوظ، فلا بد من ممارسة الرياضة بالإضافة إلى إتباع برامج غذائية منقظمة.

- يجب أن يحرص كل فرد على تحقيق التوازن الغذائي بتناول كل مجموعات الطعام الرئيسية كالخضروات والفواكه والحبوب واللبوم والألبان يومياً، وذلك للحصول على جميع العناصر الغذائية الهامة.

تقرير منظمة الصحة العالمية حول البدانة :

• أكثر من 75 % من النساء تتجاوز أعمارهن 30 عاماً تعاني حالياً من زيادة الوزن.

• يعاني 80 % من المصابين بالوزن الثاني من داء السكري (عند التشخيص) من زيادة بالوزن.

• يزيد كل كيلو جرام إضافي في الوزن من خطر الإصابة بالوزن الثاني من داء السكري بمعدل 5% تقريباً.

• إن الأطفال المصابين بزيادة في الوزن تكون فرصة إصابتهم بزيادة الوزن أو السمنة في الكبر 70 % وترتفع هذه النسبة إلى 80 % إذا كان أحد الوالدين أو كليهما يعاني من زيادة بالوزن أو السمنة.

• تشير التقديرات إلى أن نصف حالات السكري من النوع الثاني يمكن وقايتهم منها إذا أمكن التحكم في الوزن.

• إن تعديل نمط الحياة بما في ذلك إتباع البرامج الغذائي والنشاط البدني المعتدل من الممكن أن يقلل خطر الإصابة بالوزن الثاني من داء السكري بنسبة 60 %

• يوجد 194 مليون مصاباً بداء السكري في أنحاء العالم، وهذا الرقم مرشح للزيادة إلى 330 مليوناً بحلول عام 2025.

• تشير التقديرات إلى أن عدم ممارسة النشاط البدني تسبب 25-20 من حالات السمنة.

أنواع البدانة:

للبدانة ثلاثة أنواع أساسية هي:

(1) السمنة نتيجة زيادة الخلايا الدهنية في الفرد ويظهر هذا النوع عند الأطفال .

(2) **السمنة نتيجة الزيادة في حجم الخلايا الدهنية** هذا النوع شائع عند الشباب وكبار السن .

(3) **السمنة المكتسبة** في بعض مراحل أو فترات العمر يتعرض المرء للسمنة المكتسبة التي من غير المستبعد أن تصبح مزمنة إذا لم ينتبه المرء ويعمل على تقادها ذلك بمراجعة الأسلوب الغذائي الذي يتبعه.

كيفية حساب مؤشر كتلة الجسم:

مؤشر كتلة الجسم = الوزن بالكيلوجرام مقسوما على مربع الطول بالمتر

مثال: شخص وزنه 70 كيلوجرام و طوله 160

(1.6 متر)

إذا مؤشر كتلة الجسم = $1.6 / 70 = 27.3$

يعتبر هذا الشخص مصابا لزيادة الوزن حسب تصنيف منظمة الصحة العالمية لمؤشر كتلة الجسم و الذي يبينه مؤشر كتلة الجسم التالي:

أقل من 20 نحيف

من 20 إلى 24.9 طبيعي

من 25 إلى 29.9 زيادة وزن

من 30 إلى 40 سمنة

أكثر من 40 سمنة مفرطة

أسباب البدانة

النمط الغذائي:

حيث أنه من المؤكد أن التهام الغذاء بكميات حرارية عالية مع عدم صرف هذه الكميات يؤدي إلى تراكم الدهون في جسم. وعادة ما يحتاج الإنسان المتوسط الوزن حوالي 2960 سعرا حراريا.

قلة النشاط والحركة:

أشارت الدراسات أن للرياضة دورا في تخفيض نسبة الدهون وغلوكوز الدم كما أن لها دورا في نشاط الأنسولين واستقبال أنسجة الجسم له.

الوراثة:

تؤكد الأبحاث الحديثة أن الوراثة تحتل 60 - 80% من أسباب الإصابة بمرض السمنة مستقلة عنها الجينات الوراثية في الجسم والوراثة تشمل طريقة توزيع الدهون في الجسم معدل احتراق الجسم و كيفية تحويل الدهون إلى طاقة و أكدت الأبحاث أنه كلما زادت التكنولوجيا زاد استهلاك الطعام.

العوامل النفسية:

التناق و التوتر الدائم و الاكتئاب من الأسباب الهامة للبدانة إلى جانب كون الضغط النفسي والكثير من المشاكل الأخرى تؤدي إلى خلل السلوك الغذائي. فرد الفعل يختلف نتيجة للضغط من فرد لآخر. فبعض من يفقد ثقوبته تماما، ومنهم على العكس ينقلش على الطعام ، وهو يرى فيه التمجيا الوحيد للهروب من مشكلته.

تعريف البدانة

تُعرف السمنة بأنها تلك الحالة الطبية التي تتراكم فيها الدهون الزائدة بالجسم إلى درجة تسبب معها في وقوع آثار سلبية على الصحة، مؤدية بذلك إلى انخفاض متوسط عمر الفرد و وقوع مشاكل صحية متزايدة.

وهناك طرق تقسيم كثيرة لسمنة منها حساب كتلة الجسم وذلك بقسمة وزن الجسم بالكيلوجرام على مربع الطول بالمتر.

و السمنة تعتبر السبب الرئيسي الخامس للمخاطر الصحية العالمية إذ تسجل 2,8 مليون حالة وفاة سنويا في العالم وأثبتت الدراسات أن أكثر من أربعين مليون طفل دون سن الخامسة يعانون من فرط الوزن حول العالم.

و مشاكل البدانة كثيرة أبرزها أمراض القلب والشرابيين، مرض السكري، أمراض العضلات والعظام كخشاشة العظام، وارتفاع ضغط الدم، ومشاكل تناسلية، وانقطاع النفس أثناء النوم والاكتئاب.

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد أمين دباغين سطيف 2

المديرية العامة للأنشطة العلمية و الثقافية

و الرياضية

بالتنسيق مع

قسم علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و

الرياضية

تنظم

يوم تحسيسي حول:

الوقاية و مكافحة

البدانة

في الوسط الجامعي

جامعة سطيف 2

يوم 27 فيفري 2017

تحت إشراف

الحركة بركة



نشاطك البدني المعتدل ونظامك الغذائي سيملك
لوقايته من السمنة

ليس هناك وصفة سحرية أو علاج سريع للوقاية من السمنة
فلا تكون فريسة سهلة للشركات التجارية التي تُسوق منتجاتها
بدون أن تكون مبنية على الحقائق العلمية والإبراهيم . فطريقك
الوحيد والأمن هو الغذاء المعتدل والتنوع والإكثار من شرب الماء
وممارسة نشاط بدني يومي معتدل كالشي .



ثلاثون دقيقة من النشاط البدني المعتدل يوميا
تقريباً من السمنة

يحتاج الشخص البالغ إلى 150 دقيقة في الأسبوع على الأقل من النشاط البدني كالشي السريع وغير ذلك من الأنشطة البدنية الملائمة أي بعدد 30 دقيقة خمس مرات في الأسبوع. ولكن هذا لا يعني أن لا يقوم الإنسان بنشاط أكثر من ذلك. فبالإمكان الحصول على مكاسب صحية إضافية من خلال الممارسة اليومية المناسبة للنشاط البدني المعتدل إلى الشديد لمدة أطول في حين يحتاج الأطفال والبالغين إلى 60 دقيقة من النشاط البدني المعتدل إلى الشديد وهناك فوائد صحية إضافية لمن يزيد عن ذلك



UNIVERSITE SETIF2

النشاط البدني سبيلك للوقاية من الأمراض
فاجعله جزءاً من نمط حياتك

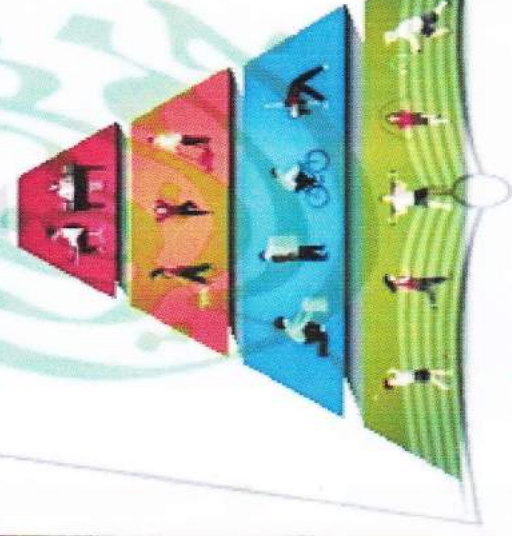
بإمكانك جعل النشاط البدني جزءاً من نمط حياتك اليومي لحماية نفسك من أمراض العصر ففي المنزل يمكنك ممارسة بعض الأعمال المنزلية، أو الزراعة، ولعب مع أطفالك. وفي العمل أوقف سيارتك بعيدة بعض الشيء وأذهب ماشياً وحرك جسمك من حين لآخر وأنت تتناول عملك المكتبي. استخدم السلالم بدلاً من المصعد كلما أمكن. تحدث في هاتفك المتنقل واقفاً أو ماشياً. واجعل للنشاط البدني والرياضة نصيباً في قضاء أوقات فراغك



UNIVERSITE SETIF2

النشاط البدني ضروري للجميع ومن السهل
ممارسته في أي مكان وزمان

النشاط البدني هو مجرد حركة الجسم بأي شكل كان فالحشي، صعود السلالم، الأعمال المنزلية، العناية بالحدائق، حمل الأطفال ولعب معهم، وحمل المشتريات، كلها أنشطة بدنية تعود على الإنسان بالصحة والنفع. كما أن ممارسة النشاط البدني سهل ومجاني ومسل ولا يتناول الجميع فسواء كنت طفلاً أو بالغا أو مسناً وسواء كنت امرأة أو رجلاً وسواء كنت تعاني من مرض معين أو إعاقة أو معاف فإنك تستطيع أن تقوم بتحريك جسمك حسب قدرتك فليس بالضرورة أن تكون عضواً في نادياً صحياً أو تكون لديك معدات أو ملابس خاصة لتتمكن من ممارستها.



UNIVERSITE SETIF2