

تتداخل العادات الغذائية مع نمط الحياة وأسباب نفسية ووراثية، كعوامل تساعد في كبر حجم الكرش، والتي تبرز آثارها مع مرحلة منتصف العمر

الكرش

لماذا تكبر مع التقدم في السن؟

أنور نعمة

على مشارف منتصف العمر ومع مرور الوقت، تبدأ أجسامنا، رجالاً ونساءً، باكتساب بوضات إضافية في منطقة الكرش (دهون البطن) BELLY FAT لأسباب عديدة ومختلفة. نستكشف في السطور التالية أبرز الأسباب التي تؤدي إلى كبر الكرش مع التقدم في السن:

1. الوراثة: إذا كنت تاكل بشكل صحيح وتمارس النشاط الرياضي المنتظم ولكنك لا تفقد الوزن الزائد، فإن جيناتك قد تكون هي المسؤولة، تتحكم الجينات في كيفية حرق السعرات الحرارية، وتؤثر على سرعة الشعور بالشبع، وتلعب دوراً في تحديد مكان تخزين الدهون في الجسم، بما في ذلك زيادة خطر تراكم الدهون في البطن.
2. انخفاض الهرمونات: قبل انقطاع الطمث عند المرأة تميل الدهون للتراكم في منطقة الوركين والفخذين، ولكن مع اقتراب سن اليأس وانقطاع الطمث تنخفض مستويات هرمون الإستروجين، تبدأ الدهون بالتحويل إلى منطقة البطن بدل منطقة الوركين والفخذين، وكذلك ينخفض هرمون الذكورة التستوستيرون عند الرجال، ما يؤدي إلى تراكم الشحوم في كل أنحاء الجسم خاصة في منطقة البطن.
3. الأطعمة والمشروبات السكرية: إن اتباع نظام غذائي يضم أطعمة ومشروبات تحتوي على نسبة عالية من السكر والسعرات الحرارية، يعد من بين أهم الأسباب التي تؤدي إلى السمنة وكبر الكرش، ويشمل ذلك: المخبوزات والزيادي بالنكهات والغرانولا وألواح البروتين والأطعمة المعبأة والمصنعة والمشروبات الغازية ومشروبات الطاقة والعصائر.
4. الدهون المتحولة: الدهون المتحولة، الاصطناعية هي دهون غير صحية إطلاقاً، وتستخدم كثيراً في المخبوزات والأطعمة المعبأة والجاهزة كبديل رخيص، وترتبط هذه الدهون بضعف صحة القلب، وترفع نسبة الكوليسترول السيئ وقد تؤدي إلى زيادة الدهون في الكرش.
5. الخمول والكسل وقلة النشاط البدني: إن نمط الحياة، الذي ساهمت تقنيات التكنولوجيا الحديثة في نشوئه والذي يطغى عليه طابع الخمول والكسل وقلة النشاط البدني، ينطوي على مخاطر صحية سلبية عديدة أبرزها الزيادة المباشرة في الوزن وفي الدهون تحت الجلد والدهون الحشوية في محيط الخصر.
6. اتباع نظام غذائي فقير بالبروتين: يعزز النظام الغذائي الغني بالبروتين من فقدان الوزن، ويقلل من الشهية، ويحفز العمليات الأيضية في الجسم. وقد أظهرت نتائج دراسة أجريت عام 2021 على مجموعة من كبار السن من ذوي القدرة المحدودة على الحركة، أن استهلاك البروتين بكمية أكبر من تلك الموصى بها في اليوم (أي أكثر من 0.8 غرام لكل كيلوغرام) ارتبط بانخفاض أكبر في نسبة دهون البطن الحشوية مقارنة بأولئك الذين استهلكوا كمية أقل من البروتين في اليوم.
7. اتباع نظام غذائي فقير بالألياف: إن الألياف مهمة جداً للصحة وإدارة الوزن، ويمكن لتناول الحبوب الكاملة العالية بالألياف، أن تخفض الدهون في البطن، في حين يرتبط تناول الحبوب المكررة بزيادة الدهون في البطن.
8. خلل في ميكروبيوم الأمعاء: تعيش في أمعائنا، خاصة في القولون، مئات الأنواع

من البكتيريا، التي تم تصنيفها إلى بكتيريا جيدة مفيدة للصحة، وبكتيريا سيئة تضر بالصحة. هناك نوع من التوازن بين النوعين من البكتيريا يعكس إيجاباً على الصحة، ولكن هناك حاجة إلى المزيد من البحث من أجل تحديد هوية البكتيريا التي ربما تؤدي إلى تراكم دهون البطن.

9. التوتر: إن الكثير من التوتر ليس جيداً للحالة العقلية والوزن، يؤدي التوتر المزمن إلى إطلاق المزيد من هرمون الكورتيزول، ما يجعل الأشخاص المصابين به يشتهون أطعمة غنية بالدهون والسكريات والسعرات الحرارية، ما يؤدي إلى الزيادة في الوزن وإلى تراكم الشحوم في البطن، أيضاً، يعمل الكورتيزول على إبقاء الأشخاص سهرانين في أثناء الليل، ويميلون إلى تكديس المزيد من الدهون في البطن، كما أن الزيادة في دهون البطن بحد ذاتها يمكن أن تؤدي إلى زيادة طرح هرمون الكورتيزول.

10. قلة النوم: إن عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم، يمكن أن يكون سبباً للزيادة في الوزن وكبر الكرش، يصنع الجسم هرمونات تحفز الشعور بالشبع، وفي حالة قلة النوم، تصبح تلك الهرمونات أقل فعالية، أيضاً فإن قلة النوم، تجعل الشخص يميل إلى اتباع عادات غذائية خاطئة فتكون النتيجة مزيداً من الدهون في الكرش.

11. الكحول: ربطت دراسات عديدة بين شرب الكثير من الكحول وزيادة تراكم الدهون الحشوية وارتفاع مؤشر كتلة

عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم قد يؤدي لكبر الكرش

الجسم، فالمشروبات الكحولية تحتوي على عدد كبير من السعرات الحرارية (7 سعرات حرارية لكل غرام). ويعتقد أنها تساهم في زيادة دهون البطن وزيادة الوزن من خلال عدة طرق، فهي تزيد من الشهية، وتقلل من جودة النوم، وتجعل الشخص أقل ميلاً إلى ممارسة النشاط البدني في يوم الشرب وبعده، وقد تزيد من إنتاج هرمون الكورتيزول، وربما تؤثر على فعالية الهرمونات المرتبطة بالجوع والاشبع.

12. تناقص الكتلة العضلية: تتناقص الكتلة العضلية مع التقدم في مشوار العمر، وتتفاقم هذه المشكلة لدى الأشخاص الذين لا يمارسون نشاطاً بدنياً. يؤدي نقص الكتلة العضلية إلى إبطاء استهلاك الجسم للسعرات الحرارية فيظهر الفائض من هذه السعرات على شكل دهون متكومة في الكرش.

13. قد يكون الدواء هو السبب: تشتهر بعض الأدوية بالتسبب في زيادة في الوزن مثل أدوية السكري، وبعض مضادات الاكتئاب، وأدوية الصرع، والمنشطات، وهناك أدوية تضيق الدهون مباشرة إلى منطقة البطن، بما فيها حاصرات بيتا

التي توصف لعلاج ارتفاع ضغط الدم. 14. التدخين: يخشى الأشخاص المدخنون الإقلاع عن التدخين لأنهم يشعرون بالقلق من الزيادة في الوزن، ولكن على الرغم من أن مؤشر كتلة الجسم لدى المدخنين أصغر منها لدى غير المدخنين، إلا أن بطونهم أكبر ويكتسبون المزيد من الدهون الحشوية التي ترتبط بمضاعفات صحية مزمنة مقارنة بغير المدخنين.

أنواع الكرش

يصنف الكرش إلى 5 أنواع وفقاً للسبب ومكان تموضع الدهون في البطن:

1. كرش التوتر، وفيها تتجمع الدهون في أعلى منطقة البطن تحت الأضلاع مباشرة وفي منطقة السرة، تتدلى نحو الأسفل وتبرز عند الجلوس.
2. الكرش الهرمونية، وفيها تتجمع الدهون في أسفل البطن بشكل يشبه الوسادة على كل جانب.
3. الكرش المنخفضة، ويحصل هذا النوع بسبب تجمع الغازات والسوائل في القناة الهضمية، وتظهر الكرش خلال فترة قصيرة بعكس الأنواع الأخرى التي تظهر تدريجياً.
4. كرش الكحول، تنتج من كثرة شرب البيرة والنبيذ والمشروبات الكحولية الأخرى التي تزيد من إنتاج الدهون الحشوية التي تتجمع على تخوم البطن.
5. كرش الأم، ويشاهد هذا النوع عند النساء بعد الحمل والولادة، ويظهر في هيئة جلد ودهون مترهلة أسفل الخصر.



هناك 5 أنواع من الكرش تبعاً للسبب ولمكان تموضع الدهون (Getty)

سؤال في الصحة

أعاني من قصور في عضلة القلب حدث لي بعد ولادتي الأولى، وشفيت ثم تكرر بعد ولادتي الثانية، وEF 51 (تعني EF: الكسر القلبي، وهو قياس نسبة الدم الخارج من القلب في كل مرة تنكمش فيها عضلة القلب) وأعاني أيضاً من عدم انتظام في نبض القلب بسبب العقدة الجيبية. أحياناً يتسرع قلبي حتى أوشك على الإغماء، وأعاني من انصباب تاموري طفيف، هل يمكن الشفاء؟ وماذا أفعل من احتياطات أو إجراءات؟

عزيزتي:

قد يحدث ضعف عابر في قوة عضلة القلب بعد الولادة في حالات نادرة، وغالباً ما تحسن قوة عضلة القلب بالعلاج الدوائي فقط خلال فترة شهر إلى ثلاثة أشهر، وقد تتكرر هذه المشكلة مع تكرار الحمل والولادة، وقد يؤدي أحياناً لحدوث ضعف مستمر في عضلة القلب في المستقبل. قوة انقباض عضلة القلب المذكورة في الاستشارة (51 بالمائة) لا تزال جيدة، ولا تحتاج إلى تدخلات علاجية، إنما تحتاج إلى الوقاية والمتابعة الطبية القلبية، وإن وجود انصباب تاموري خفيف حول القلب لا يحتاج حالياً إلى علاج محدد، بل يحتاج إلى المتابعة القلبية المنتظمة من أجل كشف أي تغيرات في عمل القلب وعلاجها بشكل مبكر وفعال. ننصحك بتقليل الملح في الطعام، وممارسة رياضة المشي، والمتابعة مع طبيب القلب كل ستة أشهر، وربما إجراء الأيكو القلبي كل سنة، وقد ينصحك الطبيب بتناول أدوية من نوع مثبطات الأنجيوتنسين مثل السيريندوبريل أو الرزيبتريل. وربما تناول مدر بولي إذا احتاجت الحالة إلى ذلك.

د. عامر شيخوني
أستاذ جراحة القلب والصدر

لاستلتمك:

health@alaraby.co.uk

القلب الطبي يزيد مخاطر اضطراب نظم القلب

الطبي للتخفيف من الألم المزمن، ومن لم يستخدموه، وبعد مطابقة العمر والجنس وتشخيص الألم المزمن والاستخدام المصاحب لأدوية الألم الأخرى. أظهرت النتائج بعد المتابعة لمدة 180 يوماً، أن المرضى الذين يتلقون القلب الطبي أكثر عرضة لخطر الإصابة باضطرابات نظم القلب ممن لم يتلقوا القلب كعلاج. وقال البروفيسور روبرت ل. بيج من جامعة كولورادو الأميركية: «من الناحية العلاجية، تشير هذه النتائج إلى أن القلب الطبي قد لا يكون خياراً علاجياً مناسباً للجميع في بعض الحالات الطبية، ويجب استخدامه بناءً على الأمراض المصاحبة للمريض، واحتمالية تعرضه لآثار الجانبية».

بينما ارتبط استخدام القلب الترفيهي بالإصابة ببعض أمراض القلب؛ فإن عدداً متزايداً من البلدان يشجع استخدام القلب الطبي لعلاج الألم المزمن في ظل مخاوف حول السلامة المحتملة لاستخدامه، وخاصة آثاره على القلب والأوعية الدموية. وقامت دراسة دنماركية رصدية باستخدام السجلات الوطنية على مستوى البلاد، لبحث تأثيرات استخدام القلب الطبي لعلاج الألم المزمن على القلب والأوعية الدموية. وفحص الباحثون سجلات 1,88 مليون مريض بألم مزمن، أو بمرض يرتبط غالباً بالألم المزمن مثل التهاب المفاصل وغيرها من الألم غير المحددة، وقاموا بتحليل بيانات من استخدموا القلب

معلومة تهمك

