النساء عرضةً للسمنة ب 4 فترات في حياتهنّ

من الممكن أن تتعرض أي امرأة لفترات تكون خلالها قابلة للسمنة. فيجب عليها أن تكون حذرة لأنه إذا تجاوز محيط الخصر 88 سم. فيمكننا التأكيد على وجود مرض وليس فقط وزن زائد.

والحد الأقصى لمحيط خصر المرأة هو 80 سم، لأن الوزن الزائد يؤدي إلى الإصابة بمرض السكري، ارتفاع ضغط الدم، قصور القلب، حصى الصفراء، أورام، توسع الأوردة (الدوالي)، تشوه المفاصل، الجلطة الدماغية.

وهناك أربع فترات تسبب زيادة وزن المرأة.

فترة المراهقة- خلال فترة النضوج الجنسي يزداد وزنها تحت تاثير الهرمونات. حيث تفرز الأنسجة الدهنية هرمون الاستروجين، ولكي لا يضطرب الحيض وتحدث الإباضة بانتظام، من الضروري تخزينها بكمية معينة. لكن في هذا الوقت فقط، لا تدرك المراهقات، ماذا يحدث لهن، يأكلن كميات هائلة بلا حسيب ولا رقيب من: التشبس والحلويات، والمشروبات الغازية، والمعجنات، من أجل تحسين المزاج. ولكن النتيجة هي السمنة. لذلك يندفعن لمكافحة الوزن الزائد، ما يؤدي إلى اضطراب عملية التمثيل الغذائي، الذي

يسبب إما ازدياد الشهية أو غيابها تماما.

فترة الحمل- تفقد المرأة خلال فترة الحمل السيطرة على نظامها الغذائي. وتأكل أكثر من المعتاد، ما يؤدي إلى زيادة في وزنها غير ضرورية لها ولجنينها.

فترة أعباء الحب أو اضطراب النظام الغذائي ، يمكن للمرأة بسبب الحب الفاشل أن تلتهم كمية كبيرة من الطعام، ومن ثم الاستلقاء على السرير والبكاء. أي تناول المزيد من الطعام مع قلة الحركة، وبالتالي السمنة. كما أن توفر أنواع مختلفة من المأكولات وبأسعار معقولة، يجعلها تلتهم الكثير منها، دون أن تلاحظ تحول جسمها إلى "كرة".

فترة ما بعد الخمسين إن بداية سن اليأس تساعد على السمنة، حيث أن 60 بالمئة من النساء في هذه الفترة يزداد وزنهن. لأنه مع انخفاض نشاط الهرمونات الجنسية الأنثوية، يزداد دور هرمون التستوستيرون الذكوري، الذي يبقى تركيزه في جسم المرأة ثابتا تقريبا طوال حياتها.

والسمنة على شكل :الكمثرى" (الأرداف والفخذين) هي من سمات النساء، ولكنها مع الوقت تحل محلها السمنة الذكورية تراكم الدهون في منطقة البطن. وهذه السمنة خطرة جدا لأنها تسبب العديد من الأمراض بما فيها السرطان. بالإضافة إلى هذا تحاول المرأة في هذه الفترة "أكل" جميع سلبيات حياتها، ما يسبب الإدمان على الطعام، لتجاوز هذه السلبيات والوحدة والملل.

ويؤكد خبراء التغذية، على أن الطريقة الفعالة للتخلص من الوزن الزائد، هي تقليل كمية الدهون والسعرات الحرارية في الأطعمة، ولكن مع الحفاظ على الكمية اللازمة من البروتين والفيتامينات فيها. كما يجب زيادة النشاط البدني من أجل الحفاظ على الكتلة العضلية. فمثلا عند ممارسة لعبة التنس لمدة ساعة أو العمل في الحديقة ينفق الجسم 350 كيلو سعرة، وفي السباحة 500 كيلوسعرة، وتمارين الأيروبيكا ولعبة الريشة لمدة ساعة تحرق 450 كيلوسعرة.