

# الوقاية من البدانة والمحافظة على معدّل وزن صحي

# Obesity: Maintaining a Healthy Body Weight

## حقائق اساسية

- ◆ أصبحت ظاهرة زيادة الوزن والبدانة في الولايات المتحدة الأمريكية الآن مشكلة صحية خطيرة تواجه المجتمع كله.
- ◆ تشير الإحصائيات أنّ حوالي 64% من الأمريكيين زائدو الوزن، وأن 31% أي 59 مليون تقريبا بدينون.
- ◆ تشير دراسة حديثة لمركز الجالية للخدمات والبحوث الصحية أنّ نسبة البدانة في الجالية العربية الأمريكية 34% عند البالغين. وأن زيادة الوزن عند الأطفال واليافعين (6-19 سنة) تتجاوز نسبة 15% منهم.
- ◆ النفقات السنوية لمواجهة حالات إرتفاع الوزن و البدانة، ومعالجة عواقبها الصحية تشكل عبئا كبيرا على النظام الصحي الأمريكي، إذ يتجاوز معدلها 117 بليون دولار في كل عام.
- ◆ مختلف الدراسات الطبية تظهر أنّ نسبة البدانة في إرتفاع مستمر، لذا فإن في مقدمة أهداف السياسة الصحية في الولايات المتحدة العمل على إنقاص نسبة البدانة عند البالغين إلى أقل من 15% بحلول عام 2010.

## تقدير و قياس درجة زيادة الوزن و البدانة

- ◆ إرتفاع الوزن يعني زيادته عن حدّ معيّن بالنسبة لكل شخص، وذلك يعود إلى زيادة في كتلة العضلات أو العظام أو الشحوم أو السوائل.
- ◆ البدانة تعني أساساً زيادة في شحوم الجسم، لذا يمكن أن يكون الشخص مرتفع الوزن دون أن يكون بدينا، كما هو الحال عند الرياضيين الذين يملكون عضلات ضخمة.
- ◆ تعرّف البدانة بأنها الزيادة عن مستوى وزن البدن المثالي بـ 30% أو أكثر، أو إذا كان قياس كتلة الجسم BMI 30 أو أكثر.
- ◆ مقدار كتلة الجسم يرتبط أكثر من غيره بمقدار شحوم البدن و يحسب كما يلي: BMI = وزن الجسم بالكيلغ / (طول الجسم بالمتر)<sup>2</sup>.
- الأشخاص الذين عندهم BMI ما بين 20-25 هم ضمن المعدل الطبيعي للوزن.
- الأشخاص الذين عندهم BMI أقل من 20 يعتبرون ناقصي الوزن.
- الأشخاص الذين عندهم BMI ما بين 25-29 يعتبرون زائدي الوزن.
- الأشخاص الذين عندهم BMI 30 أو أكثر يعتبرون بدينين.



**ACCESS**  
مركز الجالية للخدمات  
والبحوث الصحية  
برنامج صحة القلب  
والأوعية الدموية



المركز العربي  
للخدمات الاقتصادية والاجتماعية

**ACCESS**  
Community Health  
& Research Center  
Cardiovascular  
Program



ARAB COMMUNITY CENTER  
FOR ECONOMIC AND SOCIAL SERVICES

## Basic Facts

- Overweight and obesity have been rising at an epidemic rate in the U.S. and become a major health problem.
- Recent studies show that about 64% of American adults are either overweight or obese and 31% of them, nearly 59 million people are obese.
- In a survey conducted by ACCESS Community Health Center in 2001, obesity was seen in 34% of the Arab American people in southeast of Michigan. It also indicated that 15% of the Arab community children and adolescents (6-19 year) were overweight.
- Overweight and obesity and their associated health impacts represent a significant economic burden on the U.S. health care system with a total cost of \$117 billion a year.
- The situation is worsening rather than improving and one of the national health objectives for the years up to 2010 is to reduce the prevalence of obesity among adults to less than 15%.

## How are Overweight & Obesity Measured?

- Overweight refers to an excess of body weight compared to set standards .
- The excess weight may come from muscles, bones, fats and/or body water.
- Obesity refers especially to having an abnormally high proportion of body fat.
- A person can be overweight without being obese as in the example of athlete who has a lot of muscles.
- BMI is a common measure expressing the relationship or ratio of weight in kilograms -to-weight in meters: BMI = Weight / (height).
- The BMI is more highly correlated with body fat than any other indicator:
  - Individuals with a BMI of 20-25 are considered "normal".
  - Individuals with a BMI below 20 are considered "underweight".
  - Individuals with a BMI of 25-29.9 are considered "overweight".
  - Individuals with a BMI of 30 or more are considered "obese".

## Health Consequences of Obesity

- Adults who have a BMI of 25 or more are prone to many health risks, which increases more as the severity of individual's obesity increases.
- The health risks linked with overweight and obesity may include: Diabetes, heart disease, stroke, hypertension, non-alcoholic fatty liver disease, gall bladder disease, osteoarthritis (degeneration of cartilage and bones of joint), some forms of cancer (uterine, breast, colorectal, kidney, and gall bladder).
- Obesity may also associated with these disorders: high blood cholesterol, complications of pregnancy, menstrual irregularities, hirsutism (excess of body and facial hair), stress incontinence (urine leakage caused by weak pelvic floor muscles).
- Psychological disturbances: Depression
- Increased surgical risks and complications.

## Factors Contributing to Overweight and Obesity

- Overweight and obesity result from an energy imbalance over a long period of time. This means eating too many calories and not getting enough physical activity.
- The cause of energy imbalance for each individual may be due to a combination of several factors:
  - Genetic factors:** they may increase one's susceptibility for obesity and require outside factors (abundant food supply, little physical activity).
  - Eating habits:** if the body does not burn off the extra calories consumed from larger portions, high fat, fast food or soft drinks, weight gain can occur. Choosing a variety healthy and balanced foods (carbohydrates, proteins, lipids, vitamins, minerals, water) in the correct portion sizes is helpful for achieving and maintaining a healthy weight.
  - Lack of physical activity:** physical activity is any bodily movement that result in an expenditure of energy. Not only regular exercise, but even moderate-intensity activities such as household chores, gardening, and walking can also provide health benefits.

- Disease and drugs:** some illness may lead to obesity or weight gain such as: surrenal gland disorders, thyroid hypo function and polycystic ovary syndrome. Drugs such as steroids and some antidepressants may also cause weight gain

## Reducing Excess Weight & Maintaining a Normal Average

When you determine to lose weight, you must use more calories than you take in by daily nutrition. There are several ways and you can combine some of them to achieve your goal:

- Convenient diet:** Low calorie diets are individually planned by the doctor or dietitian so the patient takes 500 to 1,000 fewer calories a day than he or she burns. Many of these patients after returning to a normal diet, regain the lost weight in under a year.
- Regular exercise:** Physical activity and regular exercise (30-60 minutes a day) contribute effectively to weight loss, especially when they combined with reduced calorie diets. Consult with your doctor before starting a vigorous exercise program.
- Medical therapy:** Depressant-appetite drugs help losing overweight, but as the patients stop taking the medication, weight gain usually occurs. Because they may have serious side effects, these medications should not be adopted without a doctor's recommendations.
- Surgery:** Bariatric surgery is used to treat morbid obesity as a result of three factors: 1) To avoid the dangerous health risks of morbid obesity. 2) Because of the ineffectiveness of non-surgical ways in producing sustained loss. 3) Because of the relatively low risks and complications of the procedure.

**Useful recommendations:** Have three moderate healthy meals a day, walk as much as you can, park at the end of parking lots and walk, take the stairs instead of the elevator, cut down on watching television.

## تخلص من الوزن الزائد وحافظ على معدل صحي

إذا قررت إنقاص وزنك ينبغي عليك أن تصرف من الكالوري يوميا أكثر مما تأخذه بواسطة الغذاء. هناك طرق ووسائل عديدة يمكن بمشاركتها لبعضها تحقيق هذا الهدف وهي:

- التغذية الصحية المناسبة:** وهي التي يقررها الطبيب المعالج أو خبير التغذية، بحيث يصرف الشخص يوميا من 1000-500 كالوري أكثر مما يتزود به. المشكلة هنا أن معظم هؤلاء المرضى يستعيدون الوزن الذي كانوا قد تخلصوا منه، و ذلك بعد عودتهم إلى تغذيتهم السابقة وفي أقل من عام.
- الرياضة المنتظمة:** تؤكد كل الدراسات الطبية الدور الهام لممارسة الرياضة البدنية المنتظمة (60 - 30 دقيقة يوميا) والنشاط البدني بصورة عامة في إنقاص الوزن وفي المحافظة على معدل الوزن الصحي، وخاصة إذا تشاركت مع حمية غذائية مناسبة ناقصة الكالوري. في حال رغبتك ممارسة أي من الرياضات العنيفة يجب عليك أن تستشير الطبيب أو المسؤول الصحي.
- المعالجة الدوائية:** الأدوية التي تخفف الشهية للطعام تفيد بصورة عامة في إنقاص الوزن. لكن بعد التوقف عن إستعمالها غالبا ما يسترد الجسم ما خسره. إستخدام هذه الأدوية قد لا يخلو من مضاعفات جانبية خطيرة، لذا لا يجوز تناولها دون موافقة الطبيب.
- المعالجة الجراحية:** يلجأ إليها في حالات البدانة المفرطة أو المرضية وكحل أخير إذا توافرت ثلاثة شروط:
  - كون المريض مهدها بسبب شدة درجة البدانة بعوارض صحية خطيرة
  - فشل الطرق الأخرى في إنقاص الوزن إلى الحد المطلوب
  - كون الأخطار المحتملة بسبب العمل الجراحي مقبولة بالمقارنة مع تلك الأخطار التي قد يتعرض لها في حال لم يتم العمل الجراحي
- العملية الجراحية التي تستخدم حاليا تتضمن تصغير حجم المعدة إلى جيب صغير يوصل مباشرة بالقسم الأسفل من الإمعاء الدقيقة. ويوصى المرضى الذين يخضعون لهذه العملية بإتباع حمية خاصة، وممارسة الرياضة المناسبة للمحافظة الدائمة على خسارة الوزن الذي تخلصوا منه.
- نصائح مفيدة:** تناول ثلاث وجبات طعام معتدلة يوميا، مارس المشي قدر ما تستطيع، أوقف سيارتك في نهاية الساحة المخصصة، إستخدم الأدراج بدل المصاعد الكهربائية، أنقص ونظم أوقات مشاهدتك للتلفزيون.

## العواقب الصحية لمرض البدانة:

- البدنيون معرضون لأخطار صحية متعددة، وإحتمال الإصابة بأي منها يرتفع حسب درجة شدة البدانة، ويمكن إجمالها بما يلي:** مرض السكري، أمراض القلب، السكتة الدماغية، إرتفاع الضغط الدموي، تشحم الكبد غير الكحولي، أمراض المرارة، إلتهاب العظم والمفصل، إضطرابات النوم والتنفس، بعض السرطانات (الرحم، الثدي، القولون، الكلية و المرارة).
- كما و تترافق البدانة غالبا مع مشاكل صحية أخرى مثل:** إرتفاع كولسترول الدم، إضطرابات الحمل، إضطرابات الدورة الشهرية، الشعراية (زيادة شعر الوجه و الجسم)، عدم ضبط البول أثناء الجهد، إضطرابات نفسية مثل الإكتئاب، زيادة أخطار العمليات الجراحية التي قد يخضع لها المريض.

## عوامل و أسباب البدانة

تحدث البدانة نتيجة عدم التوازن في إستهلاك الطاقة أي الكالوري من قبل جسم الإنسان فيما إذ إستمر ذلك لفترة طويلة، كما هو الحال عندما يتناول الشخص كميات كبيرة من الطعام ولا يقوم بنشاط كاف. أسباب عدم التوازن في إستهلاك الكالوري وبالتالي حدوث البدانة متعددة وهي:

- العوامل الوراثية:** وهي تجعل أشخاصا أكثر قابلية وإستعدادا من غيرهم للإصابة بالبدانة وخاصة إذا أضيفت إليها العوامل الخارجية مثل نوعية الطعام وزيادة كميته وضعف ممارسة النشاط البدني.
- عادات ونوعية التغذية:** بعض الأطعمة لا تحوي الدسم أو نسبة قليلة منها لكنها تولد من الكالوري أكثر من غيرها. لذا ينبغي معرفة محتوى كل غذاء وتناول المقادير المعتدلة، وبحيث يعتاد الشخص على تغذية صحية متوازنة تشمل الكربوهيدرات والبروتينات والدسم والماء والفيتامينات والمعادن وبالمقادير اللازمة. يمكن الإستعانة في هذا المجال بدليل التغذية الأمريكي.
- نقص النشاط البدني:** معظم الأمريكيين وخاصة أبناء الجالية العربية يعيشون حياة يومية راكدة بسبب عدم القيام بالحد الأدنى من الحركة والنشاط البدني المطلوب من جهة، وعدم ممارسة الرياضة المنتظمة من جهة أخرى. الواقع أن كل فعاليات الجسم مفيدة و تؤدي إلى صرف قدر من الكالوري حتى المعتدلة منها مثل الأعمال المنزلية والعمل في الحديقة والمشى.
- بعض الأمراض والأدوية:** نذكر منها إضطرابات الغدة فوق الكلية ونقص نشاط الغدة الدرقية والمبيض متعدد الكؤوس. كما أن بعض الأدوية مثل الستيروئيدات والأدوية المستخدمة في معالجة حالات الإكتئاب قد تؤدي أيضا إلى زيادة في الوزن وخاصة إذا إستعملت مدة طويلة.

This brochure was developed by the Cardiovascular Program at the ACCESS Community Health & Research Center and funded by the Michigan Department of Community Health.

For more information or if you need bilingual education materials please call: ACCESS Community Health & Research Center at (313) 216-2234.

لمزيد من المعلومات حول البدانة وغيرها من عوامل الخطورة لأمراض القلب والأوعية الدموية، وللحصول على المواد التثقيفية باللغتين العربية والإنكليزية، يمكن الإتصال بمركز الجالية للخدمات والبحوث الصحية، برنامج المحافظة على صحة القلب والأوعية الدموية 313-216-2234.