

أمراض زيادة الوزن قد تصيب من لا يعانون من السمنة

أن السبب في انتشار السمنة هو «عدم ممارسة التمارين الرياضية»، لكن الطبيبة شيرين الشيبى قالت إن السر هو «حب المصريين للسكر». وكشف التقرير عن أن معدل السمنة يتزايد بسرعة أكبر بين الأطفال مقارنة بالبالغين. ويصل عدد المصابين بالسمنة في الصين إلى 15.3 مليون شخص، في حين يصل عددهم في الهند إلى 14.4 مليون شخصاً مع احتلالها المركز الأول في سمنة الأطفال على مستوى العالم. وأكد التقرير أن المشكلة «ليست ببساطة في الدخل أو الثروة، لكنها في الوفرة المتزايدة، وسهولة الحصول على الأطعمة الغنية بالطاقة، علاوة على التسويق المكثف لها من الممكن أن يقدم تفسيراً لظاهرة زيادة الوزن بين الفئات المختلفة من السكان».

يوجد أقل معدل للإصابة بالسمنة على مستوى العالم في بنغلاديش وفيتنام عند مستوى 1.00 في المئة. وقال اشكان افشن، رئيس الفريق المعنى للدراسة ومسؤول الصحة العالمية في معهد مقاييس وتقييم الصحة التابع لجامعة واشنطن: «تعتبر زيادة الوزن من الأكثر المشكلات الصحية العامة صعوبة في عصرنا هذا، والتي تتطلب على تحدي كبير، وتؤثر على شخص من كل ثلاثة أشخاص». وأكد الباحث على أهمية التدخل من أجل التقليل من ظاهرة تراجع مؤشر كتلة الجسم وتبعاتها السلبية. وقال تام فراي، مدير المنتدى الوطني للسمنة، إن «الحكومات تجد نفسها محاصرة كالحمار في المصيدة أثناء مواجهة مشكلة السمنة التي تتصاعد حديثاً مع الوقت. وكل عام نرى المزيد من الإحصائيات الهائلة مثل هذه الدراسة والتي تنشر لتؤكد أن السلطات عاجزة أمام هذه المشكلة». وقال اليسون تيدستون، رئيس قسم التغذية في هيئة الصحة العامة في إنجلترا، إنه من الضروري لكل دولة أن تتخذ إجراءات لمواجهة تفشي السمنة عالمياً. وأضاف: «لا بد أن يكون عملنا في مكافحة السمنة نموذج يحتذى به، ونريد الدول الأخرى أن تحذو حذونا». وتابع: «أصدرنا تعليمات لقطاع الأغذية لتقليل نسبة السكر في الأطعمة التي يتناولها الأطفال، ونتابع بشغافية ما يجرؤونه من تقدم».



المركز الأول في انتشار السمنة بين البالغين، إذ تصل نسبة من يعانون منها من السكان إلى 35 في المئة. وأجرى روث مايكسون من صحيفة

«إيلاف»: رجحت دراسة حديثة إنه ليس من الضروري أن تشخص حالة مريض بالسمنة المفرطة حتى يكون عرضة للإصابة بالأمراض التي تسببها زيادة الوزن. وأضافت أن أربعة ملايين حالة وفاة أرجعها الأطباء إلى زيادة الوزن في 2015 حوالي 40% من بينهم لم تسجل إصابتهم بالسمنة من وجهة النظر الطبية. وتوصلت الدراسة إلى أن 2 مليار ما بين طفل وبالغ على مستوى العالم يعانون من مشكلات صحية ناتجة عن زيادة الوزن. وتتضمن تلك المشكلات الصحية الإصابة بداء السكري من الفئة الثانية، وأمراض القلب، والسرطان. لكن نسبة كبيرة من هؤلاء يعانون من تراجع قراءة مؤشر كتلة الجسم إلى مستويات أقل من 30 درجة. وهو الحد الذي يشير إلى الإصابة بالسمنة. وقالت ورقة بحثية نشرت في مجلة نيو إنغلاند الطبية إن نتائج هذه الدراسة الفت الضوء على «أزمة عالمية يزداد خطرها على الصحة العامة بمرور الوقت». وقال كريستوفر موراى، معد الدراسة ومدير معهد مقاييس وتقييم الصحة التابع لجامعة واشنطن. إن «من يتجاهلون زيادة الوزن يخاطرون بأنفسهم، إذ يجعلون أنفسهم عرضة لأمراض القلب وداء السكري، والسرطان، وغيرها من المشكلات الصحية التي تشكل خطراً على الحياة». وأضاف أنه «على الذين يتعاملون مع زيادة الوزن بشيء من الجدية لبعض الوقت على مدار العام أن يستمروا في إيجاد حلول للفقرات والوزن وتغادي زيادته في المستقبل». وكشفت الدراسة، التي أجريت في 195 دولة حول العالم في فترة زمنية امتدت لـ 35 سنة من 1980 إلى 2015، عن أن 30 في المئة من سكان العالم أي حوالي 2.2 مليار من الأطفال والبالغين يعانون من آثار زيادة الوزن. ويعاني 108 مليون طفل، و600 مليون بالغ تم تصنيفهم كمتأثرين بانخفاض مؤشر كتلة الجسم إلى مستويات أقل من 30 درجة.

يستمر معدل السمنة في الارتفاع حول العالم منذ عام 1980 مع تضاعف معدل انتشار السمنة في 70 دولة. وتقع الولايات المتحدة على رأس القائمة بين الدول التي يرتفع فيها معدل السمنة بين الأطفال والبالغين. إذ يعاني منها 13 في المئة من الأميركيين. وتحتل مصر

دواء مضاد لـ«السكري» يقلص خطر الإصابة بأمراض القلب والكلى



وقال البروفيسور يروس نيل من معهد «جورج الاستيتوت فور غلوبل هلت» في أستراليا وهو المعد الرئيسي للدراسة، إن «الأمراض التاجية هي وباء عالمي كبير السبب الأكبر للوفيات لدى الأشخاص الذين يعانون السكري من النوع الثاني، ونتائجنا تدفع إلى الاعتقاد بأن دواء كاناغلينولوزين لا يقلص بقوة خطر الوفاة بأمراض القلب فحسب بل قد يوفر أيضاً منافع أخرى مثل تخفيض مستوى الضغط وإفطار الوزن». وأشار نيل إلى أن هذه النتائج تبعث «أملاً حقيقياً» بالنسبة إلى 450 مليون شخص مصاب بالسكري حول العالم.

وأضاف: «ونتيجة الإصابة بالسكري من النوع الثاني تزيد سريعاً في كل أنحاء العالم ونحن بحاجة لأدوية ليس فقط لمراقبة مستويات السكر في الدم بل أيضاً لحماية ملايين المرضى من مخاطر حقيقية للإصابة بجلطات دماغية ونوبات قلبية». مع ذلك، كان المرضى يواجهون خطراً أكبر بمرتين مع هذا الدواء بأن يتم بتر أصبع في القدم أو القدم من الأساق، من دون شرح السبب، ما يستدعي إجراء بحوث إضافية.

وقد يؤدي السكري إلى إكتمال في الأوعية الدموية المؤدية بين الركبة وأصابع القدم ما يؤدي إلى تقليص لتوزيع الأكسجين يمنع دمل الجرح.

«العربية نت»: نجح دواء جديد مضاد للسكري معروف بتقليصه مستوى السكر في الدم لدى المصابين بالسكري من النوع الثاني. أيضاً في تقليص خطر الإصابة بالأمراض القلبية الوعائية والتليفات. على ما أظهرت دراسة حديثة نشرت نتائجها في الولايات المتحدة.

هذه التجربة السريرية التي أجريت على أكثر من 10 آلاف مريض في 30 بلداً، أظهرت أن هذا الدواء الذي يتم تناوله عن طريق الفم المعروف باسم «اينفوكانا» «كاناغلينولوزين» من مختبرات «يانسن» قلص بنسبة 33% الخطر على هؤلاء المصابين بالسكري بأن يتم إدخالهم المستشفى بسبب اختلال في وظيفة القلب.

كذلك كان المصابون بالسكري يواجهون خطراً أدنى بنسبة 40% بالإصابة بتراجع خطير في وظائف الكلى.

وبيئت هذه الدراسة التي نشرت نتائجها مجلة «نيو إنغلند جورنال أوف ميديسين» أن الخطر الإجمالي للإصابة بأمراض قلبية وعائية تراجع بنسبة 14%.

وقد عرضت نتائج هذه الدراسة أيضاً خلال المؤتمر السنوي للجمعية الأميركية للسكري المعقد هذا الأسبوع في مدينة سان دييغو في كاليفورنيا.

هكذا يراكم الأرق الدهون على جدران جسدك



«العربية نت»: خلصت دراسة حديثة إلى أن قلة النوم أو الأرق يرفع من خطر الإصابة بالسمنة من خلال تأثيره السلبي على عملية التمثيل الغذائي، كما أن أنماط النوم المتقطعة يمكن أن تسبب في تراكم الدهون بالجسم وبالتالي زيادة الوزن من خلال التأثير في الشهية والاستجابة لممارسة الرياضة.

وأوضح الباحثون في الدراسة التي نقلت نتائجها صحيفة «ديلي ميل»، أن قضاء الليل في حالة من الأرق قد يكون له تأثير على بكتيريا الأمعاء المعروفة بدورها في عملية التمثيل الغذائي أو ما يعرف بـ «الأيض».

ومن جانبه، أكد المشرف على الدراسة الدكتور كريستيان بينيديكت الأستاذ المساعد في علم الأعصاب بجامعة أوبسالا السويدية، أن اضطرابات النوم تعد سمة العصر الحديث، مضيفاً أن تحسين نوعية النوم وتغيير نمط الحياة يمكن أن يحد من خطر زيادة الوزن في المستقبل بناءً على ما توصلت إليه الدراسة.

وقد أجرى باحثون من جامعة أوبسالا السويدية عدداً من الدراسات للتحقيق في كيفية تأثير قلة النوم على عملية التمثيل الغذائي، ومن ثم قاموا بتحليل استجابة الإنسان للأغذية بعد الحرمان من النوم، حيث كشفت النتائج أن قلة النوم تتطلب السعي من أجل الحصول على مزيد من السمات الحرارية، والحصول على المزيد

الذين يعانون من الأرق يمكن أن يساعد في تعديلات في الشهية والتمثيل الغذائي.

ويأتي هذا بعد أن وجدت دراسة استقصائية أجريت في المملكة المتحدة أن الأرق وأعراضه هو الأكثر بحثاً على موقع غوغل، يقوم العلماء بالبحث فيما إذا كان تعدد النوم في الأشخاص

قلة النوم تقلل من حساسية الأنسولين وتغير توازن بكتيريا الأمعاء، والتي ترتبط بعملية التمثيل الغذائي.

وأوضح بينيديكت أن هذه الدراسات تشير إلى أن قلة النوم تسبب في زيادة الوزن، بينما يقوم العلماء بالبحث فيما إذا كان تعدد النوم في الأشخاص

من تلك التي تعزز الشعور بالامتلاء إلى الأخرى التي تسبب الشعور بالجوع، كما أنها تزيد من مستويات المستقبلات المعروفة باسم اندوكانابينويدس، ما يعزز الشهية.

في حين كشفت النتائج، التي عرضت في المؤتمر الأوروبي للغدد الصماء في لشبونة، أن

من الطعام وحرق طاقة أقل، حيث إن الأشخاص المحرومين من النوم يفضلون الكميات الكبيرة من الطعام ويسعون للحصول على المزيد والشعور أكثر بمتعة تناول الطعام وحرق أقل للطاقة.

كما أظهرت النتائج أن قلة النوم تحول توازن الهرمونات



الفائدة الوحيدة للوزن الزائد

بنسبة 18 بالمائة مقارنة بالمرضى كبار السن الذين يتمتعون بوزن مضبوط! ونشرت نتائج الدراسة في دورية "داييتيس إنغستيجاشن"، وتعتبر زيادة الوزن من العوامل التي تزيد خطر الإصابة بالسكري، لكن نتائج الأبحاث الصينية وجدت فائدة لهذه الزيادة في مرحلة تالية.

وأظهرت أبحاث الدراسة التي اعتمدت على بيانات ربع مليون مريض بالسكري من النوعين الأول والثاني أن زيادة الوزن لدى المرضى كبار السن تقلل خطر الوفاة المبكرة

18 بالمائة مقارنة بالمرضى كبار السن الذين يتمتعون بوزن مضبوط! ونشرت نتائج الدراسة في دورية "داييتيس إنغستيجاشن"، وتعتبر زيادة الوزن من العوامل التي تزيد خطر الإصابة بالسكري، لكن نتائج الأبحاث الصينية وجدت فائدة لهذه الزيادة في مرحلة تالية.

وأظهرت أبحاث الدراسة التي اعتمدت على بيانات ربع مليون مريض بالسكري من النوعين الأول والثاني أن زيادة الوزن لدى المرضى كبار السن تقلل خطر الوفاة المبكرة

«وكالات»: قالت نتائج دراسة صينية جديدة إن زيادة الوزن غير المفرطة تغيد مرضى السكري كبار السن حيث تساعد على تقليل مخاطر الوفاة المبكرة. وأظهرت نتائج الأبحاث التي أجريت في مستشفى «آن زيهين» ببكين أنه حتى الزيادة الكبيرة في الوزن أو السمنة يمكن أن تكون مفيدة لمن تزيد أعمارهم عن 55 عاماً ويشكون من مرض السكري.

زيادة الوزن لدى مرضى السكري كبار السن تقلل خطر الوفاة المبكرة بنسبة