



مؤسسة الرعاية الصحية الأولية
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION

زيادة الوزن والسمنة لدى كبار السن

(قسم الرعاية الصحية المنزلية / خدمات التغذية العلاجية)



التعريف

يُعرّف الوزن الزائد والسمنة على أنهما تراكم غير طبيعي أو مفرط للدهون قد يضر بالصحة.

• مؤشر كتلة الجسم (BMI) هو مؤشر بسيط للوزن مقابل الطول يستخدم عادة لتصنيف زيادة الوزن والسمنة لدى البالغين. يُعرّف بأنه وزن الشخص بالكيلوجرام مقسومًا على مربع طوله بالمتر (كجم / م²).

بالنسبة للبالغين ، تعرف منظمة الصحة العالمية زيادة الوزن والسمنة على النحو التالي:

• الوزن الزائد هو مؤشر كتلة الجسم أكبر من أو يساوي ٢٥ السمنة هي مؤشر كتلة الجسم أكبر من أو يساوي ٣٠.

الأسباب

- زيادة استهلاك السعرات الغذائية: زيادة تناول الأطعمة الغنية بالطاقة والدهون والسكريات
- تباطؤ معدل الأيض: يمكن أن يقل معدل الأيض مع تقدم العمر ، فيقل حرق الجسم للسعرات الحرارية
- زيادة في الخمول البدني وانخفاض نشاط الحياة: بسبب الطبيعة المستقرة بشكل متزايد للعديد من أنواع المهن، وتغير أنماط النقل، وزيادة التحضر.

الأعراض:

- يتم تشخيص السمنة عندما يكون مؤشر كتلة الجسم (BMI) ٣٠ أو أعلى.
- لتحديد مؤشر كتلة الجسم، اقسّم وزنك بالأرطال على طولك بالبوصة المربعة واضرب في ٧.٣. أو اقسّم وزنك بالكيلوجرام على طولك بالمتر المربع.

حالة الوزن	مؤشر كتلة الجسم
نقص الوزن	أقل من ١٨,٥
عادي	١٨,٥-٢٤,٩
زيادة الوزن	٢٥,٠-٢٩,٩
السمنة	٣٠,٠ وما فوق

زيادة الوزن والسمنة لدى كبار السن يمكن أن تكون مصحوبة بعدة من الأعراض والمشكلات الصحية مثل: ارتفاع مستويات الكوليسترول، السكري من النوع ٢، آلام المفاصل والعظام، تقليل القدرة على القيام بالأنشطة اليومية، ضيق التنفس والشهيق الزائد، والتأثير على الصحة النفسية.

نصائح وارشادات غذائية لتقليل الوزن والسمنة:

- مارس الرياضة بانتظام. تحتاج إلى ممارسة نشاط متوسط الشدة لمدة ١٥٠ إلى ٣٠٠ دقيقة أسبوعيًا لمنع زيادة الوزن. تشمل الأنشطة البدنية المعتدلة الشدة المشي السريع والسباحة.
- اتبع نظام غذائي صحي. احرص على تناول الأطعمة منخفضة السعرات والمغذيات مثل الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة. تجنب الدهون المشبعة وقلل من تناول الحلويات والكحول. تناول ثلاث وجبات منتظمة يوميًا مع وجبات خفيفة محدودة.
- راقب وزنك بانتظام. الأشخاص الذين يزنون أنفسهم مرة واحدة على الأقل في الأسبوع يكونون أكثر نجاحًا في تجنب الوزن الزائد. يمكن أن تخبرك مراقبة وزنك بنتيجة جهودك ويمكن أن تساعدك على اكتشاف مكاسب الوزن الصغيرة.
- كن ملتزمًا. إن الالتزام بخطة الوزن الصحي خلال الأسبوع والعطلات بقدر الإمكان يزيد من فرص نجاحك على المدى الطويل.
- تذكر أن استشارة أخصائي تغذية أو طبيب قبل بدء أي خطة غذائية جديدة تعتبر مهمة، خصوصًا إذا كنت تعاني من أمراض مزمنة حيث يقدمون لك نصائح مخصصة تناسب احتياجاتك وصحتك.



