

طبيب يحدد العوامل الرئيسية للسمنة

28 يونيو، 2025



شرح الدكتور ألكسندر مياسنيكوف لماذا لا يمكن اعتبار التشخيصات الطبية مبررا للوزن الزائد، وحدد العوامل الرئيسية للسمنة لدى 99 بالمئة من المرضى.

وينتقد مياسنيكوف بشدة محاولات المرضى الذين يحاولون ربط الوزن الزائد بأمراض مختلفة ويعتبرها تبريرات.

ووفقا له، هناك بعض الحالات تساهم في زيادة الوزن، مثل مضادات الذهان، ومضادات الاكتئاب، وأدوية السكري، وقصور الغدة الدرقية، وأمراض الغدة الكظرية، وتكيس المبايض، والاكتئاب. ولكن "لا يمكن لأي مرض أن يسبب هذه السمنة لأن الأمر يتعلق بحساب السرعات الحرارية لا غير".

ويشير مياسنيكوف إلى أن العوامل الرئيسية الثلاثة للسمنة هي الوراثة، وتفضيلات التذوق، والميكروبيوم المعوي. ويمكن رياضيا تتبع الوراثة بدقة، ويعتبر الوزن الزائد عند الولادة عاملا حاسما

بصورة خاصة. كما أن تفضيلات التذوق تتشكل في مرحلة الطفولة من خلال الأطعمة الحلوة والمالحة، ما يسبب مقاومة الأنسولين. ويحدد ميكروبيوم الأمعاء امتصاص الحلويات والرغبة الشديدة فيها وفقا لمبدأ "ليس المهم ما أكلته، بل ما امتصه الجسم".

ويوضح الطبيب أهمية الأيض الأساسي - حيث ينفق الجسم 75 بالمئة من طاقته في حالة الراحة. والنشاط البدني مهم ليس فقط لحرق السعرات الحرارية، بل لتسريع عملية الأيض بعد التدريب. ومن الأمثلة الحية على ذلك في فقد مصارع شاب وزنه بعد إصابة في صالة الألعاب الرياضية بمجرد الحد من نظامه الغذائي، والامتناع عن الحلويات والدقيق.

ووفقا له، يكون الشخص مريضا بالفعل ومرضه الكسل، وعدم رغبته في تناول الطعام الصحي والتحرك بصورة صحيحة. لذلك يوصي بتناول الطعام عند الشعور بالجوع وتجنب تناول الأطعمة الجاهزة والاهتمام بالحالة الصحية.