

مجلس المطوع :النشاط البدني والوقاية من السمنة

تأتي هذه الأمسية التي أدارها عضو المجموعة الأستاذ حسين الخليفة في إطار مواكبة اليوم العالمي لمكافحة السمنة، وتضمنت جلستين استهلهما الدكتور محمد البراهيم عضو هيئة التدريس بجامعة الملك فيصل في الأحساء بمحاضرة استعرض فيها أهمية النشاط البدني وفوائده الجسمية والنفسية، حيث قال بأن حركة الإنسان تساعد في التحكم بالوزن وتقلل من مخاطر الإصابة بالكثير من الأمراض المزمنة كالسكري وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب التاجية، كما أنها تعمل على تحسين المزاج وتقي من الاكتئاب والتوتر والقلق.

وبيّن الدكتور البراهيم أن التوصيات الطبية تشدّد على إدخال النشاط البدني في روتين الحياة اليومي وجعله جزءاً من نمط حياة الشخص، وحول الأسباب التي تؤدي إلى زيادة الوزن أوضح الدكتور البراهيم أن الأساليب المعيشية الحديثة والعادات الغذائية الخاطئة قد أثرت بشكل ملموس على الصحة، مضيفاً إلى أن أهم العوامل التي تسبب البدانة تتركز أساساً في كمية ونوعية الغذاء وقلة الحركة المبدولة زيادةً على دور العامل الوراثي والنفسي لدى البعض، ووجود بعض أمراض الغدد الصماء والخلل الهرموني لدى البعض الآخر.

وفي المحاضرة الثانية أكمل أخصائي التغذية الأستاذ علي بن ناصر البطي الحديث حول السمنة والحمية الغذائية من خلال بيان عدد من النقاط الهامة كطرق حساب الوزن المثالي واستعراض جدول السرعات الحرارية لبعض المواد الغذائية كالفاواكه والخضار واللحوم، محذراً في الوقت نفسه من أضرار السمنة ومضاعفاتها التي قد تسبب بعض الأمراض ومنها : ارتفاع الضغط وتصلب وانسداد الشرايين وارتفاع نسبة الكوليسترول ومرض السكري، موضحاً خلال حديثه المشاكل النفسية والاقتصادية المصاحبة للسمنة، كما أنه استعرض طرق الوقاية والعلاج بشكل علمي دقيق.

من جهته أشار البطي مدير ادارة التغذية بصحة الاحساء إلى فوائد الريجيم وأهم ما يجب على الشخص مراعاته عند قيامه بالحمية الغذائية .

أعقب ذلك فتح باب النقاش والمداخلات التي أثرت المحاضرَين، وفي ختام الأمسية تم تسليم شهادات التقدير والتقاط الصور التذكارية مع المشاركين والمنظمين وسط تفاعل كبير من الحضور .

و قد سبق الأامسية الرئيسية فقرة لقاء مع موهوب مع الرسام الشاب الواعد قاسم ناصر البوعويس. حيث دار حوار و نقاش حول بعض أعماله الفنية و كيف تعلق بهذه الموهبه و كيف طور من مستواه ... سوف يتم عرض الحوار كامل في تقرير مستقل.

