

لماذا تختلف نسبة الشحوم لدى المرأة عن الرجل؟

من أهم الاختلافات الجسمية بين الرجل والمرأة ما يتعلق بمتوسط نسبة الشحوم في الجسم. حيث تتراوح النسبة الاعتيادية لدى الرجال من 18-24% ولدى النساء من 25-31%، وما زاد عن تلك الأرقام فيعد سمنة. أما لدى الرياضيين، فتبلغ النسبة لدى الرجال من 6-13% ولدى المرأة الرياضية من 14-20%. إن وجود حد أدنى من الشحوم ضروري لعمل أجهزة عديدة في الجسم مثل جدران الخلايا، بما في ذلك خلايا الدماغ، وتصنيع الهرمونات، وامتصاص الفيتامينات الذائبة في الدهون، وتوفير مخزون من الطاقة لعمل الجسم، وتوفير الحماية لأعضاء الجسم الداخلية من الصدمات، والقيام بدور عازل للجسم عن البيئة الخارجية.

وتعزى هذه الاختلافات في نسبة الشحوم بين الرجل والمرأة لعوامل عديدة منها أن المرأة تحتاج مخزوناً من الشحوم أكثر من الرجل لكي تتمكن من المحافظة على الجنس البشري، من خلال توفير الطاقة للجنين في حالة حدوث الحمل. لذا نرى أن الدورة الشهرية للمرأة تنقطع إذا انخفضت نسبة الشحوم لديها عن حد أدنى (تسمى الشحوم الأساسية) يبلغ 10-13%، وتتوقف المبايض من إنتاج البويضات، حماية لها من حدوث حمل لا تتمكن فيه من توفير طاقة كافية للجنين، خاصة في حالات المجاعة ونقص الغذاء.

ويتميز الرجل بأن لديه مستوى أعلى من تركيز هرمون الذكورة (تستوستيرون) مقارنة بالمرأة بدءاً من مرحلة البلوغ، مما يجعله يمتلك كتلة عضلية نسبة إلى وزن الجسم أكبر مما تملكه المرأة، بينما يؤدي التركيز العالي لهرمون الأنوثة (هرمون الأستروجين) لدى المرأة إلى تحفيز عملية تخزين الشحوم، وبالتالي تكون نسبة الشحوم لدى المرأة أعلى منها لدى الرجل.

كما لا ينبغي أن ننسى أيضاً وجود الشحوم لدى المرأة في منطقة الثديين بشكل أكبر من الرجل، والمعروف أن الثديين لهما وظيفة مهمة لدى المرأة، عكس الرجل. على أن توزيع تراكم الشحوم في الجسم يختلف أيضاً بين الرجل والمرأة، فموقع تراكم الشحوم لدى الرجل يكون عامة في منطقة البطن (داخل الأحشاء)، بينما يكون تراكم الشحوم لدى المرأة أكثر في منطقة الحوض والوركين والفخذين. كما أن نسبة محيط الخصر إلى محيط الوركين لدى الرجل أكبر مما هو لدى المرأة.

وللمعلومية فإن لدى المرأة القدرة على تخزين الأحماض الدهنية الجيدة من نوع أوميغا 3 بشكل أفضل من الرجل في منطقة الفخذين، وتُعد تلك الأحماض الدهنية مهمة جداً لتطور الجنين أثناء مرحلة الأولى التي تسبق الولادة.