

## בפתח העבודה

נושא החקר של עבודתי הוא השמנה. מטרת החקר הייתה לבדוק האם השמנה היא תורשתית או תוצר של אכילה מיותרת.

בחרתי את נושא החקר מפני שהינו נוגע בי אישית שכן אני חושב שאני שמן.

כשהתבקשתי לבחור נושא לעבודה הנושא הראשון שעלה בדעתי היה השמנה, וידעתי שלחקור אותו אמנם יהיה לי קשה אך יעזור לי להתמודד עם המצב הנוכחי טוב יותר.

הנחת היסוד ששימשה בסיס לעבודה היא שאין סיבה או גורם יחיד המשפיע על השמנה אלא אוסף של גורמים כמו: הרגילי אכילה, אורח חיים, תורשה.

במהלך החקר בחרתי להסתייע במקורות שונים: מאמרים; כתבה באינטרנט; ואתרי אינטרנט בנושא השמנה. לחקר האישי שביצעתי היו שני חלקים. הראשון והעיקרי – ניתוח של דמויות שמנות מסרטי אנימציה. השני – ראיון עם אבראהים אלולי, היועץ של חטיבת ביניים מגדל שמש.

עבודה זו נכתבה על ידי חאלד אבראהים, תלמיד כיתה ט', במסגרת קורס לעריכת עבודות חקר, מרכז מדע ודעת למחוננים במכללת תל חי, תשע"ג 2013



## הגדרת מושגים

**השמנה** : השמנה היא מצב גופני, המתאפיין בעודף משקל אצל בני אדם, עקב הצטברות שומן תת-עורי בגוף. אדם יכול להגיע למצב זה בכל גיל, גברים ונשים כאחד. פרט לאדם, מספר בעלי חיים מסוגלים לפתח מצב של השמנה, בתנאי שפיזיולוגית הם בעלי יכולת אגירת שומן תת-עורית. (ויקיפדיה)

**השמנת יתר** : היא מצב קיצוני של השמנה, בו ההשמנה עלולה לגרום לתחלואה ואף מוות. החשש מהשמנה עלול להביא לידי הפרעות אכילה, כמו אנורקסיה ובולימיה, שלהן נזקים בריאותיים אחרים. (ויקיפדיה)

**דיאטה** : פירוש המלה בלטינית הוא אורח חיים ולא מבצע זמני.

**האינדקס הגליקמי** : מדד גליקמי או אינדקס גליקמי Glycemic index או בראשי תיבות GI, הוא מערכת דרוג לפחמימות המבוססת על השפעתן על רמת הגלוקוז בדם, שהומצאה על ידי די"ר דייוויד ג'. גינקינס ב-1981. הפחמימות שמתפרקות במהירות ובקלות במהלך תהליך העיכול הן בעלות הערכים הגליקמיים הגבוהים ביותר והשפעתן על הגלוקוז בדם היא חדה. פחמימות שמתפרקות לאט, ומשחררות גלוקוז באופן הדרגתי למערכת הדם, הן בעלות מדד גליקמי נמוך. (ויקיפדיה)

**תזונה גנטית**: תחום מחקר חדש בעולם. התחום משלב בין הגנטיקה של האדם לאורח החיים שלו. לפי ההנחה, בעתיד יותאם המזון של האדם לפי המבנה הגנטי שלו.



## גורמי השמנה



מחקרים הראו שנשים וגברים יפים נחשבים למושכים יותר, חברותיים וחכמים יותר. האוכל נחוץ לנו כדי להתקיים, יש בנו מעין תוכנה, שאומרת לנו לחפש אוכל. אך בגלל הסביבה המודרנית בכל מקום מסביבנו אנו חשופים לגירויים לצרוך מזון שישנו כרגע בעודף. רות בירק (בירק, 2011) אומרת כי הגנום האנושי הוא ספר ההוראות של הגוף, יש בו 3 מיליארד אותיות שמרכיבות משפטים ומהם מורכבים הכרומוזומים. לחלק שיש לו תפקיד מעשי קוראים גנים והם מכוונים את פעילות החלבונים שמפעילים את הגוף. רק ב- 0.1% מהגנום יש שוני בין האנשים, שונות זאת מכתובה את הייחודיות של כל אדם והיא תורשתית.



בתיא קורנבוים (קורנבוים, 2009) טוענת כי הגנים הם רק פקטור תומך ושהגורם המרכזי להשמנה הם תזונה ואורח חיים. היא מסבירה שארגון הבריאות העולמי מצא ארבעה גורמים למחלות קרדיו-וסקולריות, **סוכרת מסוג 2 והשמנה: חומצות שומן מסוג טרנס, חומצות שומן רוויות, סוכר ומלח**. היא קובעת שיש להפחית אותם. היא אומרת שזו רעילות הסביבה, ומתכוונת לעידוד צריכת יתר של קלוריות למשל. קורנבוים טוענת כי במשך שנים רבות היה נהוג לחשוב שההשמנה תלויה בתורשה, לכן אין מה לעשות בעניין. לאחר השלמת המיפוי הגנטי נמצאו 430 גנים ומרקרים שקשורים להשמנה, עד כה הגיעו ל-600. השונות בגנים משפיעה על תפקוד תוצרי הגנים, למשל: שינוי גנטי בגן FTO אצל אנשים מקושר אל BMI וזה גורם לצריכת יתר של מזון. לאנשים בעלי השינוי הזה יש סיכוי גדול ביותר לפתח השמנת יתר הן כילדים והן כמבוגרים. **במסעדות** מגדילים את המנה וכך גורמים לאנשים ולילדים החל מגיל 4 להתרגל לצרוך יותר מזון. בארוחות ביתיות יש יותר שליטה על מרכיבי הארוחה וגודל המנות.



## תרומת הגנום האנושי

רות בירק (בירק, 2011) אומרת כי שינוי ב"אותיות", בבסיסים של הגנום, הוא הגורם לשונות הגדולה בין בני אדם. ברגע שמתחולל שינוי בחלק הפונקציונלי של הגן, הוא יכול לגרום לשינוי בחלק הפונקציונלי של החלבון, בתפקידו ובפעילותו.

השמנה היא מחלה כרונית הקשורה לאורח חיים בירק אומרת כי כתוצאה מתפקיד לקוי של גן פגום או חלבון פגום נגרמות הרבה מחלות תורשתיות, אבל מחלות כאלו הן נדירות מאד בקרב האוכלוסייה לעומת המחלות השכיחות.

המחלות השכיחות הן כרוניות, כדוגמת סוכרת, מחלות לב, והשמנת יתר. הן מתפתחות במהלך החיים וקשורות קשר הדוק לאורח חיים, תזונה ופעילות גופנית. שינוי בגנים מאיץ התפתחות מחלות מסובכות רק אם יש סביבה תומכת מחלה כמו תזונה עשירה בקלוריות במקרה של השמנת יתר.

**בירק אומרת כי השמנה היא מחלה כרונית, לכן אנשים בעלי שונות גנטית ספציפית מושפעים יותר או פחות מגורמים תזונתיים.**



## הקשר בין אכילה ורגשות

אילה אורי (אורי, 2012) טוענת כי תמיד שומעים: "אם לא תאכל לא תגדל וילד טוב משאיר צלחת ריקה". זה גורם לנו לאכול יותר ממה שאנחנו צריכים.

**האוכל גם משמש כגורם מנחם מהכאב.** החיבורים השגויים בין רגשות קשים ובלתי נעימים לבין אוכל גורמים לאכילה מיותרת, עלייה במשקל והפרעות תזונה. כאשר ילדים חשים בדידות או פחדים, או כאשר הם נמצאים במצוקה מסוימת, הם מחפשים פתרון והוא תמיד זמין עבורם, ללכת למזון ולאכול מאכלים שמכילים שומן וסוכר.

לתגובת הסביבה יש חשיבות רבה, החברה מאשימה את ההורים שהם מכניסים אוכל לא בריא לבית ובהכוונה לא נכונה. המצב הזה גורם לפעמים למתח בין הורים לילדים.

התערבות לא נכונה מצד ההורים משפיעה באופן שלילי על ילדיהם. התמודדות לא נכונה מצדם משפיעה על ילדיהם כאשר הם חושבים שהפתרון הוא למנוע מהילד אכילה מיותרת או לאלץ את הילד לעשות דיאטה. זהו פתרון שגוי, כי צריך לטפל ברגשות של הילדים.





## התייחסות החברה לאנשים שמנים

טל טמיר (טמיר, 2005) טוען כי המסרים החברתיים מעלים הרבה דרישות לגוף המושלם והם מלווים בביקורת קשה ולא נעימה.

**התקשורת** מעדיפה את בעלי הגוף המושלם לפי הנורמות של החברה. טמיר מוסיפה שהתקשורת משתמשת בנשים רגילות רק בצורה סטריאוטיפית כאשר צריך לתאר נשים לא מושכות. היא קובעת כי מכיוון שרזה הוא אידיאלי לפי התקשורת, אז שמן הוא משהו שלילי: עצלן, חסר כוח רצון ושליטה.

יופי תירוש (תירוש, 2008) קובע כי התרבות הפטריכאלית רואה בגוף הנשי גוף שאינו רזה מספיק. **הסטיגמה שקיבל הגוף השמן** הוא היעדר אסתטיות וגם עדות לפגמים מוסריים ואישיותיים כמו חוסר שליטה, היעדר כוח רצון, חוסר רציונליות, עצלות וכניעה לתאוות וסיפוקים. על פי הסטיגמה, גוף שמן מעיד גם על הזנחה ועל מעמד חברתי-כלכלי נמוך ולעתים גם על רפיון שכל. כך השמנה היא אות קלון, ודיאטה מוצלחת מעידה על אישיות חזקה ועל כבוד. בארצות הברית השמנה מקושרת לפגם אישיותי ומוסרי, לעומת בצרפת, שם היא עניין אסתטי שמקושר עם כיעור אבל לא עם אופי שלילי.

תירוש אומר כי, גוף שמן הוא גוף שמסמן חוסר לגיטימיות בקיומו, והוא צריך כל הזמן להיאבק למען קיום "תקיין" כפי שרואים אותו האחרים. משמעות הדבר: אם רק נוריד מעליו את השומן, רק אז האדם יהיה מקובל בעיני החברה.

אנשים רבים שעבדו בארגונים שונים היו צריכים להתמודד נגד **אפליית שמנים**. הם לקחו על עצמם את האמירה החשובה שמשקלם לא ישתנה, הם אוהבים את עצמם ואת גופם, הם מי שהם ולא ישתנו. הם אפילו משתמשים במלים גסות שאחרים מגנים אותם בהם.



## הפן הכלכלי של ההשמנה

טמיר טוענת כי חברות הקוסמטיקה, המזון והאופנה, **כולן מרוויחות מהרצון של הנשים להיות יפות** והן עושות כל מיני מניפולציות לשכנע אותנו שהיפוי מחכה לנו אם רק נצרוך את מה שהם משווקים.

טמיר מוסיפה שהתקשורת יוצרת את הנורמות שלנו לגבי **היופי האידיאלי**. היא משכנעת שאפשר להשיג אותו רק אם נקנה את המוצרים שהיא מפרסמת. הפרסומת משתמשת בדוגמניות רזות, לכן אנחנו עושים קישור בין מוצר מסוים לבין האפשרות להיות רזים. הדבר עובד עכשיו גם על גברים, שמשקיעים היום בלבוש, דיאטות, כושר, קוסמטיקה והסרת שיער.

טמיר טוענת, כי הפיקוח החברתי על ממדי הגוף גורם לנשים לחיות את חייהן בחשש מתמיד, תחת משטר דיאטות, ספירת קלוריות וחרדות מפני עלייה במשקל שתסמן אותן כ"שמנות". היא מזכירה את אורבך (Orbach, 1978) שמצא כי בכל יום כמעט מחצית מהנשים מצויות בדיאטה. 20 מיליארד דולר בשנה מבוזבזים בארצות הברית על דיאטות שנכשלות ב 11 אחוז מהמקרים (OBOS, 2005).

בתיה קורנבוים (קורנבוים, 2009) טוענת כי אנשים בעלי משקל תקין ובריא יותר מוצלחים מבחינה כלכלית וחברתית.



בעיתון ה"ארץ" פורסם תרגום כתבתו של אלוק ג'יה, מעיתון ה"גרדיאן" (19.02.2013) שכותב כי **"מדענים טוענים שדווקא מזונות בריאים משמינים יותר משחשבונו"**: "ערכם הקלורי של מזונות שונים גבוה יותר משמקובל לחשוב, משום שהערכים המופיעים על גבי תוויות היצרנים מחושבים בשיטה שאינה מתייחסת לערך הקלורי של הסיבים.

חוקרים שבדקו את רמת הדיוק של הנתונים המופיעים על גבי אריזות המזון טוענים כי הערך הקלורי של מזונות שונים מחושבים על פי שיטה מיושנת, שלא מביאה בחשבון תגליות חדשות במדע, וקוראים לשינוי הסימון על המזונות.

החוקרים אומרים כי אנשים הניזונים ממזון עתיר סיבים, דוגמת ירקות ומוזלי, צורכים יותר קלוריות ממה שהם חושבים, משום שהערך הקלורי המופיע על גבי האריזה לא מתייחס לערכם של הסיבים. אי דיוקים נגרמים גם משום ששיטת חישוב הקלוריות הסטנדרטית לא מביאה בחשבון את אופן הכנת המזון, והאם הוא מבושל או טרי.

"בכל הקשור לתכולת הקלוריות במזון, הרבה מידע שגוי מגיע לציבור הצרכנים", אומר פרופ' ריצ'רד רנגהם מאוניברסיטת הרווארד. "יש חשיבות גדולה למסירת מידע מהימן לצרכן, בין אם הוא מנהל משטר של דיאטה ובין אם לא", הוא מוסיף. רנגהם ארגן כנס של האגודה האמריקנית לקידום המדע בנושא מדידת הקלוריות, שהתקיים היום בבוסטון.



Image of Childhood Obesity  
1971



Image of Childhood Obesity  
2005



בתמונה רואים איך השתנתה השמנה בין השנים 1971-2005  
בתמונה משמאל רואים ילד שבעת זו נחשב בעל משקל תקין  
אבל בתקופות קודמות היה נחשב שמן.

## היסטוריה

יופי תירוש (תירוש, 2008) קובע כי מבחינה היסטורית הקישור בין רזון ליופי הוא כמעט בן מאה שנים, ורק בעשור האחרון של המאה ה-19 לפי (סטינס) הפך הגוף השמן לגוף לא בריא ולא מוסרי.

הקישור בין רזון ליופי הוא יוזמה קפיטליסטית של יצרני האופנה והדיאטות, שקבעו את מידות הגוף לנשים, ובמאה ה-20 קבעו גם את המידה לגברים.

הוא מוסיף כי ברגע שנשים השתלבו בשוק העבודה הן נתבקשו להופיע בצורה שונה מהגברים וגם ברגע שזכו ביותר כוח פוליטי הן נדרשו להיות יותר רזות.



## תקשורת

טל טמיר (טמיר, 2005) קובעת כי מכיוון שתעשיות היופי קובעות את המראה הנכון שלנו, הן גם מבססות אצלנו חוסר ביטחון לגביו. האידיאל של היופי הזה מנוגד למראה הטבעי שלנו.

רות בירק (בירק, 2011) אומרת כי בחברה המערבית, האוכל הפך למוצר שקונים אותו לא כאשר צריך, אלא כאשר הפרסומות אומרות לנו לקנות אותו.

היצרנים משתמשים במילים שנשמעות כאילו הן מצביעות על משהו בריא, אבל זו רק שיטה לשכנע את הצרכן.

## גוף שמן הוא כן סקסי?

טמיר טוענת כי התקשורת מציגה נשים מזויפות שהיופי שלהן אינו אמתי. יופי אידיאלי זה נוצר על ידי ניתוחים, הרעה, דיאטה ואיפור. כך יוצא שנשים אמיתיות הופכות לחריגות בחברה.

יופי תירוש (תירוש, 2008) אומר כי המושג שומן הגוף הוא גיבור התרבות המערבית ששלט במאה ה-20.

לפי תירוש, עם העלאת נושא הגוף השמן למחקר גם צמחו בשטח קבוצות אקטיביסטיות לקבלת אנשים שמנים ולגבש זהות להם כמו nolose או NAAFA ועלו פורומים כמו פורומים של שמנות ויפות, אשר כולם תמכו בטענה שגוף שמן הוא גוף יפה וסקסי. ארגונים אלה מתנגדים לקשור בין השמנה למחלה, או להיעדר כוח רצון.





## השלכות ההשמנה

קורנבוים קובעת כי, ההשמנה גורמת למחלות רבות, זאת האחריות שלנו לשמור על משקל תקין ואורח חיים בריא. הכל תלוי בכוח ובשליטה העצמית. קורנבוים מבקרת את הממסד במדינה ואומרת שאנשי המקצוע האחראים על בריאות הציבור מטפלים בתוצרי ההשמנה אך לא בהשמנה עצמה. היא מוסיפה שהחוקרים מחפשים את הגורם שיעצור את התפשטות מגפת ההשמנה בחברה המערבית. הם חוקרים את הסביבה והשפעת החברה המערבית ואומרים שהיא רעילה עבורנו. העולם החדש הפך אותנו מאנשים מחפשים פרנסה לאנשים מחפשים נוחות. ידוע כי שמירה על משקל גוף תקין במהלך החיים היא משימה קשה. הנתונים מראים כי כשליש מהמבוגרים בעולם המערבי הם בעודף משקל, ושליש נוסף ברמה של השמנה.



## האם יש פתרון להשמנה?

רות בירק (בירק, 2011) אומרת כי מיפוי של גנים אישיים של כל אדם מרגע היוולדו יכול לסייע בהתאמת תזונה אישית, על מנת למנוע התפתחות של מחלות ולשפר את בריאותו. תזונה אפשר להתאים ולשנות, אך לא מבנה גנטי, לכן ממליצים להתאים את התזונה לתפקוד הגנטי של האדם. ההמלצה היא לעשות זאת לאחר שכבר נמצאו שינויים בריאותיים. מכיוון שמיפוי גנטי לכל אדם הינו יקר מאד, לא ניתן לבצע אותו לכל האוכלוסייה, אך בעתיד הדבר יהיה אפשרי. קורנבוים טוענת כי כל האמצעים להגיע לרזון כמו כדורים, ניתוחים, מתכונים וכו' כשלו. שני שלישים מאוכלוסיית העולם המערבי סובלים מעודף משקל או מהשמנה חולנית. כל הגורמים צריכים לפעול יחד כדי לפתור את הבעיה: חקיקה, תעשיית מזון, רשויות הבריאות, חינוך וגם הפרט בעצמו.



אלברט איינשטיין: "לא נוכל לפתור בעיות באמצעות צורת חשיבה שיצרה אותן"



## הצעות לפתרון

בשנת 2006 הושק במימון האיחוד האירופאי הפרויקט (SPIP Personalized Information Platform for life and health) Services) שהינו חיבור טכנולוגי בין סופרמרקט, רופא, בית מרקחת, מסעדה, מכון ספורט, בית חולים, טלוויזיה ומכשיר סלולרי. הכוונה היא ליצור אינטגרציה בין כולם כדי להשיג מעטפת מידע ושירות בריאותי מתקדם.

כך, למשל, אפשר לחשוף את הצרכן בעת שהוא רוכש מזון, למידע שמתאים לפרופיל הבריאותי האישי שלו.

טל תמיר (תמיר, 2005) טוענת כי אי אפשר להגיע ליופי האידיאלי, לכן עושים היום ניתוחים.

יופי תירוש (תירוש, 2008) קובע כי ההנחה שהגוף שלנו הוא בשליטתנו היא הנחה מוטעת, כי הרבה נתונים מצביעים על כישלון הדיאטות לטווח ארוך, והעליה שאחרי שנה או שנתיים היא כפולה, לכן דיאטה לא מצליחה, פוגעת הן בבריאות הגוף והן בבריאות הנפשית. תחושת הכישלון פוגעת בתפקוד החברתי של השמנים.



## המלצות AHA לתזונה בריאה - תפריט מאוזן ובריא

במקום להתמקד בשיפור התפריט ברכיב תזונה בודד (תכולת חומצות שומן מסוג טרנס, חומצות שומן רוויות, סוכר או מלח) ההמלצה היא לשפר את התפריט כולו לבריא יותר.

• **ירקות ופירות:** רוב הירקות והפירות הם דלי קלוריות ועשירים ברכיבי תזונה חיוניים ובסיבים, בלי להעלות את הערך האנרגטי של התפריט שלנו. לאחרונה מצטברים נתונים המלמדים על קשר חיובי בין צריכת פירות וירקות ובין בריאות העצם, בעיקר אצל מתבגרים ונשים מבוגרות.

• **דגנים מלאים ועשירים בסיבים:** סיבים יכולים לשפר תחושת שובע על ידי האטת התרוקנות הקיבה, מה שמוביל להקטנת הצריכה הקלורית. סיבים מסיסים מפחיתים ייצור עצמי של כולסטרול, ולכן ההמלצה היא שלפחות חצי מהדגנים בתפריט יהיה מלאים.

• **דגים:** בעיקר דגים שמנים, עשירים בחומצות שומן בלתי רוויות מסוג אומגה 3. צריכה של שתי מנות לשבוע של דג עשיר ב- EPA ו-DHA מפחיתה סיכון למוות פתאומי ותמותה ממחלות לב במבוגרים.

• **שומנים:** מומלץ להגביל את צריכת שומני הטרנס, שומנים רוויים וכולסטרול. המקור העיקרי של חומצות שומן טרנס הם שומנים מוקשים חלקית שמשמשים להכנת מוצרי מזון תעשייתיים מטוגנים או אפויים. המקור העיקרי לחומצות שומן רוויות הוא השומן מהחי (בשר ומוצרי חלב). המקור לכולסטרול הוא מזונות מהחי (ביצים, מוצרי חלב ובשר).

• **משקאות "קלים" הם ממתקים נוזליים:** מומלץ לא לשתות קלוריות. משקאות ממותקים עשירים מאוד בקלוריות שמקורן בסוכר זמין וללא ערך תזונתי נוסף. קלוריות ששותים אינן מספקות תחושת שובע כמו קלוריות שלועסים. אגב, הוכח שגם צריכה של משקאות דיאט גורמת לעלייה במשקל.

• **מלח:** צריכת מלח מוגברת (נתרן כלורי) עלולה להעלות לחץ דם.

• **אלכוהול:** הוכח כי שתיית אלכוהול מתונה מפחיתה אירועים קרדיאליים. כדי להגדיר מהי כמות מתונה הוגדר מדד של "מנה" - בקבוק בירה (כ-350 גרם), כוס יין (כ-120 גרם) או שוט של משקה אלכוהולי (45 גרם). ההמלצה לגבר היא להסתפק בשתי מנות ולאישה במנה אחת, רצוי עם הארוחות.



## ראיון בנושא הפן האישי

הראיון נערך עם אבראהים אלולי, יועץ חינוכי בבית הספר, בעל תואר BA בפסיכולוגיה חברתית, MA בייעוץ חינוכי, תושב מגידל שמש.

### למה אנשים רזים מציקים לאנשים שמנים וחושבים שיש להם חוסר ביטחון?

אלולי: "דימוי הגוף הוא חלק חשוב מהדימוי העצמי. אם האדם נמצא במצב חריג הוא נמצא במרחב של היוצאים מן הכלל. זה גורם לאדם הרגיל להסתכל עליו בלעג אבל לא אומר שיש לו חוסר בטחון. לאדם חריג מציקים מילדותו וכאשר הוא מגיע לגיל ההתבגרות הוא צריך לבנות זהות עצמית. מצב של חוסר בטחון עצמי תלוי בילד בכלל וגם בהורים – עד כמה הם תומכים. הבעיה הזו לא מתחוללת ברגע, דרוש לה זמן רב.

### למה אני מתבייש?

"כל דבר שהוא "יוצא מן הכלל" הוא לא מקובל. וגם בגלל שאצלנו השמנה מקושרת לתכונות שליליות כמו עצלות, גרגרנות, אז היא משהו רע, וזה תלוי בהרגלי החברה וגם בדימוי העצמי. כאשר האדם הוא יוצא דופן זה גורם לתחושת בושה.

### מה הקשר בין אכילה ורגשות?

"במצבי לחץ בני אדם נחלקים לשניים: אנשים שיש להם תאבון ואנשים שאין להם תאבון. הדבר הזה תלוי באדם עצמו, במבנהו הנפשי והפיזיולוגי, איך האדם מעבד מקרים ומתייחס אליהם.

### מה הקשר בין השמנה למצב הנפשי?

"דימוי עצמי נמוך מוביל לעיתים למחלות נפשיות מסוימות כמו חרדה חברתית או אנוורקסיה או גם למצב של אכילה מופרזת.

### למה השמנה היא מצב לא טבעי?

"נושא זה קשור לנורמות יופי חברתיות, החברה היא קובעת את הנורמאלי. זה גם קשור לתרבות, לחינוך ולהיסטוריה של החברה.

### למה בחברות מסוימות יש יחס שונה לאכילה?

"זה קשור למודעות ולתפיסה של החברה בקשר לאוכל. ככל שהחברה משכילה יותר היא מקנה פחות חשיבות לאוכל "אוכלים לחיות, ולא חיים לאוכל".



## חקר אישי - ניתוח תמונות

דמויות רבות, של הגיבור השלילי, ה"רע", בסרטי האנימציה לילדים, הן בעלות מאפיינים של השמנת יתר. בדפים האלה מוצגות כמה מדמויות אלה, תוך הצגת המרכיבים הסטריאוטיפיים המאפיינים השמנת יתר. סרטים, כחלק מעולם התקשורת, הם מעצבי תרבות ונורמות, כך שכבר הילדים לומדים מכאן שכל שמן הוא בהכרח גם – רע.



### 1. הגיבורה אורסולה

אורסולה היא הרעה מהסרט "בת הים הקטנה". היא מכשפה שהמטרה שלה היא לשלוט בעולם הים, בגלל שהיא רוצה לנקום במלך. בסוף היא נמסה בתוך הים.



### תכונות:

הפה הגדול שלה מראה שלה שהיא רוצה לאכול הכי הרבה שאפשר. בגלל שהיא מסתכלת על עצמה מבינים שהיא אוהבת את עצמה מאוד. הסנטר החד שלה מסמל שהיא רוצה לשלוט בכל דבר בגלל נקודת החן מבינים שהיא רוצה להיות יפה נתנו לה יותר מידי ידיים של תמנון, בגלל שהם רוצים לסמל שהיא רוצה לאכול הכי הרבה שאפשר. מהמוצצים על הזרועות מבינים שאנשים שמנים יש להם פה בכל מקום אז הם אוכלים כל הזמן. בגלל הידים מבינים שאם היא לא תספיק לאכול יש לה עוד ידים. לפי המבט שלה היא כאילו לועגת לכל העולם. לפי מה שנמצא בדמות הזאת אפשר להסיק שאדם שמן הוא: **שחצן, שתלטני, מכוער, רעבתן.**





## 2. הגיבור אלמדה סלים

אלמדה סלים הוא הנבל של הסרט מרד החיות. המטרה שלו היא לקנות את החווה ולגנוב את הבקר

תכונות:

בגלל אזור המוח הקטן אנחנו מבינים שהוא טיפש. לפי העיניים הפוזלות הוא מסתכל על משהו קרוב, על הדבר שהוא רוצה לתפוס ביידיים. אדם ללא צוואר נותן לנו הרגשה שאינו אנושי ופושע, גנגסטר. יש לו פה ושיניים כאלה גדולות בהרבה מהממוצע, כי כנראה הוא אוכל יותר מכל אדם אחר. הידיים מושטות קדימה בצורה תוקפנית.

לפי מה שנמצא בדמות הזאת אפשר להסיק שאדם שמן הוא: **טיפש, רוצה לתפוס ולאכול את כל האוכל בעולם, תוקפני, ושאינו אנושי ופושע, גנגסטר**





### 3. הגיבור רתקליף

השליט ראתקליף הוא הנבל של הסרט "פוקהונטס". המטרה שלו היא לכבוש את האדמה של האינדיאנים, לגנוב את הזהב של האינדיאנים, ולגרש את האינדיאנים מארצם.

#### תכונות:

בגלל אזור המוח הקטן אנו מבינים שהוא טיפש. הלחיים הגדולות אומרות שיש פה גדול וזה כדי לאכול יותר. בגלל הגבות רואים שהוא עצבני. החזה (אזור בטן) גדול מכל אדם טבעי בגלל שהוא רוצה לקחת את הכל ויש לו מקום בשביל זה. בגלל שאזור החזה גדול מאוד בהשוואה לאזור המוח מבינים ששמנים אין להם שכל והם חיים רק כדי לאכול ולהילחם. בגלל שיש לו רגליים רזות מבינים שהוא לא זז הרבה.

לפי מה שנמצא בדמות הזאת אפשר להסיק שאדם שמן הוא: טיפש, רעבתן, עצבני, חמדן, לא מתאים לדברים חכמים, עצלן.



# אקס לארג'

מבוא ● גורמים ● כלכלה ● תקשורת ● ראיון ● דיון

הגדרה ● קשר לרגשות ● היסטוריה ● השלכות ● חקר אישי ● ביבליוגרפיה

ויש עוד הרבה דמויות





# אקס לארג'

מבוא ● גורמים ● כלכלה ● תקשורת ● ראיון ● דיון

הגדרה ● קשר לרגשות ● היסטוריה ● השלכות ● חקר אישי ● ביבליוגרפיה



## דיון

עבודה זו דנה בנושא השמנה והגורמים המשפיעים עליה. העבודה בודקת האם השמנה היא תורשתית או תוצר של אכילה מיותרת? הטענה המרכזית בעבודה זו היא שאין סיבה או גורם יחיד המשפיע על השמנה אלא אוסף של גורמים כמו: הרגלי אכילה, אורח חיים, תורשה. בפתח העבודה נפרשו התיאוריות המרכזיות: ההשמנה עלולה לגרום לתחלואה ואף למוות אם היא תגיע למצב של השמנת יתר. יש כמה גורמים להשמנה, אך הגורם המרכזי הוא תזונה ואורח חיים והגנום הוא רק פקטור שעוזר להשמנה. במשך שנים נהגו לחשוב שהשמנה תלויה בתורשה והשונות בגנים. הבסיס של הגנום, הוא הגורם לשונות הגדולה בין בני אדם בקשר לאכילה. השמנה היא מחלה כרונית, לכן אנשים בעלי שונות גנטית ספציפית מושפעים יותר או פחות מגורמים תזונתיים. לתקשורת מעורבות רבה מאד בקביעת ההתנהגות החברתית בנושא. התקשורת מציגה נשים מזויפות שהיופי שלהן לא אמיתי והיא הפכה נשים אמיתיות להיות חריגות בחברה. בגלל התקשורת, האוכל הפך למוצר שקונים אותו לא כאשר צריך אלא כאשר הפרסומות אומרות לנו לקנות אותו. התקשורת גם עוזרת לפיקוח החברתי על ממדי הגוף שגורם לנשים לחיות בחשש ולהיות תמיד בדיאטה וחרדה מפני עלייה במשקל. הגורם הכלכלי גם הוא משפיע, כי החברות מרוויחות מהרצון שלנו להיות רזים וגורמות לנו להיות משוכנעים שהיופי מחכה לנו אם נצרוך מה שהן משווקות. אנשים בעלי משקל תקין ובריא יותר מצליחים מבחינה כלכלית וחברתית. על מנת לפתור את בעיית השמנה נדרש שכל הגורמים כמו חקיקה, תעשיית מזון, רשויות הבריאות, חינוך וגם האדם עצמו שיפעלו ביחד. תעשיית סרטי האנימציה מתייחסת לא טוב לאנשים שמנים ומחברת בין עודף משקל לבין תכונות אישיות שליליות. בעבודה יש התייחסות מיוחדת ליחס הלעגני לאנשים שמנים שתופס מקום מרכזי במיוחד בתקשורת. כלי התקשורת גורמים לנו להאמין שאנשים שמנים שווים פחות, פחותים בערכם. אם אנו רוצים להיות מפורסמים או להופיע בטלוויזיה עלינו להיות רזים כדי להופיע בצורה שמתאימה לנורמות בחברה. כאשר אדם נמצא במצב החריג, יוצא הדופן, הוא מרגיש מתוסכל. במצבי חירום נפשיים חלק מהאנשים מקבלים תאבון והחלק השני מאבדים אותו, לפי מצב הרוח שלו באותו זמן. השמנה היא תכונה שלילית וגורמת לאדם להתבייש מכיוון שהוא נראה יוצא דופן בסביבה רזה. החברה מאד משפיעה על המצב של האדם השמן והכל קשור לנקודת מבט החברה וכיצד היא תופסת את השמנה. אדם משכיל מקנה פחות חשיבות לאוכל "אוכלים לחיות ולא חיים לאכול".



## ממצאים מרכזיים בעבודה

לפי טמיר לנורמות של החברה יש השפעה על הדימוי העצמי של האדם השמן והיא מעדיפה אנשים רזים שמתאימים לאידיאל היופי. תירוש מסכימה איתה ואומרת שמכיוון שרזה הוא האידיאלי אז שמן הוא משהו שלילי: עצלן, חסר כוח רצון ושליטה ובעל מעמד חברתי כלכלי נמוך. בניגוד טוען אלולי, כי דימוי גוף הוא חלק חשוב מהדימוי העצמי אבל הוא תלוי בילדים והורים ובכמות התמיכה ולא בלעג של החברה ליוצאי הדופן. טמיר טוען כי המסרים החברתיים מעלים הרבה דרישות לגוף המושלם והם מלווים בביקורת קשה ולא נעימה. אלולי מסכים איתו ואומר כי נושא זה קשור לנורמות יופי חברתיות, החברה היא קובעת את הנורמאלי. זה גם קשור לתרבות, לחינוך ולהיסטוריה של החברה. אורי אומרת כי האוכל משמש כגורם מנחם מהכאב. החיבורים השגויים בין רגשות קשים ובלתי נעימים לבין אוכל גורמים לאכילה מיותרת, עלייה במשקל והפרעות תזונה. אלולי מסכים איתה ואומר כי במצבי לחץ בני אדם נחלקים לשניים: אנשים שיש להם תאבון ואנשים שאין להם תאבון. הדבר הזה תלוי באדם עצמו, במבנהו הנפשי והפיזיולוגי, איך האדם מעבד מקרים ומתייחס אליהם. קורנבוים טוענת כי העולם החדש הפך אותנו מאנשים מחפשים פרנסה לאנשים מחפשים נוחות. אלולי מחזק אותה ואומר כי זה קשור למודעות ולתפיסה של החברה בקשר לאוכל. ככל שהחברה משכילה יותר היא מקנה פחות חשיבות לאוכל. אורי קובעת כי התערבות לא נכונה מצד ההורים משפיעה באופן שלילי על ילדיהם. כאשר הם חושבים שהפתרון הוא למנוע מהילד אכילה מיותרת או לאלץ את הילד לעשות דיאטה. זהו פתרון שגוי. תירוש טוען כי הגוף השמן קיבל סטיגמה שהוא מסמן היעדר אסתטיות, חוסר שליטה, היעדר כוח רצון, חוסר רצינות, עצלות וכניעה לתאוות וסיפקים הזנחה ועל מעמד חברתי-כלכלי נמוך ולעתים גם על רפיון שכל. מניתוח דמויות שמנות מסרטי אנימציה התגלה כי תעשיית סרטי האנימציה קושרת את ההשמנה להרבה תכונות רעות כמו: עצלות, רעבתנות...



## מסיכום הדברים עולות המסקנות הבאות:

- ההשמנה עלולה לגרום לתחלואה ואף למוות אם היא תגיע להשמנת יתר.
- הגורם המרכזי הוא תזונה ואורח חיים והגנום הוא רק פקטור עוזר להשמנה.
- הבסיס של הגנום, הוא הגורם לשונות הגדולה בין בני אדם בקשר לאכילה.
- השמנה היא מחלה כרונית, אנשים בעלי שונות גנטית ספציפית מושפעים יותר או פחות מגורמים תזונתיים.
- נשים אמיתיות הפכו להיות חריגות בחברה
- החברות מרוויחות מבחינה כלכלית מהרצון שלנו להיות רזים
- האוכל הפך למוצר שקונים אותו לא מתוך צורך אמיתי
- הפיקוח החברתי על ממדי הגוף גורם לנשים לחיות בחשש ולהיות תמיד בדיאטה וחרדה.
- אנשים בעלי משקל תקין מצליחים יותר מבחינה כלכלית וחברתית.
- הפתרון לבעייה הוא פעולה משותפת של כל הגורמים יחד עם האדם עצמו.
- תעשיית סרטי האנימציה מציגה האדם השמן כמשהו רע ומלא תכונות לא טובות וזה גורם לקהל שלהם שהוא הילדים לפתח חשיבה רעה כלפי אנשים שמנים.

במשך עבודתי הסקתי הרבה דברים והגעתי למצב שונה של הבנת המצב שלי גם מבחינה פיזיולוגית וגם מבחינה נפשית. אני עכשיו אוהב את עצמי כפי שאני, מבין את עצמי ולמדתי שאין בעיה בלהיות שמן.





סיום אישי

אני רוצה לספר על החיים שלי מנקודת מבט של אדם שמן שעדיין חי את זה . מהרגע שנולדתי אני שמן אבל זה ממש לא השפיע עד שהגעתי לגיל 8-9 . החל מאז כל הילדים בשכונה היו צוחקים עלי, קוראים לי בשמות... תמיד הייתי עומד בפינה ובוכה .

שאלתי את עצמי למה אני צריך להיות ככה? למה תמיד הציקו לי? מה עשיתי להם? האם כל האנשים הרזים לא יכולים להתמודד עם האמת שלא כולם צריכים להיות כמוהם? בנוסף לכך גם לא הייתי ספורטאי ולא ידעתי איך לשחק ובמקום בו אני חי ספורט זה אך ורק כדורגל . כל פעם שאני הולך לקנות בגדים דבר לא מתאים ואני תמיד צריך לחפש בגדים מיוחדים שלא אראה כל כך שמן . למה כל הבגדים נוצרו רק לאנשים רזים? למה אני לא יכול ללבוש כל מה שאני רוצה? יש לי היסטוריה ארוכה עם נסיונות להשתנות אבל כולם כנראה לא עזרו לי . ניסיתי את הכל ועשיתי את הכל . ניסיתי ספורט, דיאטות, כושר . אבל הבעיה הזאת תלווה אותי כל הזמן, עד שהתחלתי לחקור את הנושא הזה והגעתי למסקנה שזה בסדר להיות שמן . לדעתי עבודת החקר הזו היא הדרך שבה אני יכול לומר לכולם איך אנחנו (השמנים) מרגישים בחיים . אני מקווה שהנושא יעזור לכל שמן שקורא אותו וייתן לו תחושה שהוא לא חריג .



## ביבליוגרפיה

אורי, א., (2012) " להזין את הגוף לשמח את הנפש ", בתוך עלון דע-גן, (5): 38-39

בירק, ר., (2011) "NUTRIGENETICS – תזונה גנטית – הקשר בין הגנום לתזונה", בתוך מגזין מכון תנובה למחקר, (33): 3-5,



ג'ה, א' (19.02.2013), מחקרים בבריאות, עיתון הארץ,

[http://www.haaretz.co.il/news/health/research/1.1932729#Scene\\_1](http://www.haaretz.co.il/news/health/research/1.1932729#Scene_1)

קורנבוים, ב., (2011) "השמנה: הרבה פתרונות, מעט תוצאות- מבולבלים?," בתוך medical media, (164):.



תירוש, י., (2008) "להתיר את הקשירה הפנימית: כתיבה על הגוף השמן בתרבות של רזון", בתוך תיאוריה וביקורת 32 (גליון נושא על בושיה, בעריכת מיכל בן נפתלי, הוצאת מכון ון ליר, אביב 2008) 228-242,



תמיר, ט., (2005) "body image- דימוי גוף",

