يواجه العالم اليوم أمراضًا معقدة مختلفة. من بينهم السمنة واحدة. السمنة هي حالة يبدأ فيها الشخص في اكتساب دهون غير ضرورية في الجسم. هذه زيادة مفرطة وغير طبيعية في دهون الجسم والتي يمكن أن تؤدي إلى العديد من المشكلات الصحية الأخرى ذات الصلة مثل مشاكل القلب وضغط الدم وارتفاع ضغط الدم والكوليسترول وغيرها الكثير. يعتقد بعض الناس أن السمنة مجرد قلق تجميلي وجسدي ولكن هذا ليس صحيحًا.

لقد تغير أسلوب حياة الناس كثيرًا. بدلاً من التركيز أكثر على الأنشطة البدنية ، كان هناك تحول نموذجي لتكييف الأنشطة غير البدنية. اعتاد الأطفال اللعب في الحدائق والملاعب مع الأصدقاء بينما تحولت الآن الأفضلية إلى ألعاب الهاتف المحمول والكمبيوتر. لم يغير الأطفال فحسب ، بل كبار السن أيضًا نمط حياتهم كثيرًا. في السابق ، كان الناس يفضلون القيام بكل شيء بأنفسهم. من القيام بالأعمال المنزلية إلى الحصول على الأشياء من السوق ، كان كل شيء يتم يدويًا. لكن الوقت تغير كثيرا. الآن ، يتم تسليم كل شيء عند عتبة الباب. وقد أدى هذا النوع من نمط الحياة إلى الإصابة بأمراض مختلفة بما في ذلك السمنة.

من المؤكد أن حالات السمنة المتزايدة هي مصدر قلق ، ولكن هناك العديد من العلاجات المتاحة لعلاجها. أيضًا ، لا يرتبط كل علاج بالأدوية أو الجراحة. ترتبط بعض العلاجات بالتغييرات في النظام الغذائي والتكيف مع الأنشطة البدنية. يمكن أن يساعد تناول نظام غذائي صحي ومغذي ليفي في تقليل هذا الوزن الزائد. كما أن عدم تناول الطعام بين النظام الغذائي واتباعه يمكن أن يساعد في علاج السمنة.

-maya atawi