**السمنه و فرط الوزن**

**عمل الطلاب: رعد حداد, جاد يزبك**

****

**السمنه و فرط الوزن**

**الوقائع الرئيسي**

* تضاعفت السمنة في العالم بنحو ثلاثة أضعاف منذ عام 1975.
* في عام 2016، كان أكثر من 1.9 مليار من البالغين في الثامنة عشرة أو أكثر من العمر، يعانون من فرط الوزن. وكان أكثر من 650 مليون من بينهم يعانون من السمنة.

**ما هي السمنة وما هو فرط الوزن**

يُعرَّف فرط الوزن والسمنة بأنهما تراكم غير طبيعي أو مفرط للدهون قد يلحق الضرر بالصحة.

ويُعد منسب كتلة الجسم مؤشّراً بسيطاً للوزن مقابل الطول يُستخدم عادة لتصنيف فرط الوزن والسمنة بين البالغين. ويُعرّف هذا المنسب بأنه وزن الشخص بالكيلوغرام مقسوماً على مربّع الطول بالمتر (كغ/متر2).

**البالغون**

فيما يتعلق بالبالغين تُعرّف المنظمة فرط الوزن والسمنة على النحو التالي:

فرط الوزن هو منسب كتلة الجسم الذي يبلغ 25 أو أكثر؛

والسمنة هي منسب كتلة الجسم الذي يبلغ 30 أو أكثر.

ويُعد منسب كتلة الجسم أفضل مقياس لفرط الوزن والسمنة على مستوى السكان، نظراً إلى أنه يُحسب بالطريقة ذاتها للجنسين وللكبار في جميع الأعمار. ومع ذلك، ينبغي اعتباره مؤشراً تقريبياً لأنه قد لا يجسّد درجة البدانة نفسها لدى مختلف الأفراد.

## **ما الذي يسبب السمنة وفرط الوزن؟**

يتمثل السبب الأساسي في فرط الوزن والسمنة في اختلال توازن الطاقة بين السعرات الحرارية التي يستهلكها الإنسان وتلك التي يحرقها جسمه. وعلى الصعيد العالمي حدث ما يلي:

زيادة المدخول من الأغذية الغنية بالطاقة التي تحتوي على قدر كبير من الدهون والسكر؛

زيادة الخمول البدني نظراً إلى زيادة الطابع الخامل للعديد من أشكال العمل، وتغيّر وسائل النقل، وزيادة التوسّع الحضري.

وغالباً ما تكون التغيرات في النُظم الغذائية وأنماط النشاط البدني ناتجة عن التغيّرات البيئية والمجتمعية المرتبطة بالتنمية وغياب السياسات الداعمة في قطاعات مثل الصحة والزراعة والنقل والتخطيط العمراني والبيئة وتجهيز الأغذية وتوزيعها وتسويقها والتعليم

## **ما هي العواقب الصحية الشائعة التي تترتب على فرط الوزن والسمنة؟**

تُعد زيادة منسب كتلة الجسم عاملاً رئيسياً من عوامل خطر الأمراض غير السارية مثل:

أمراض القلب والأوعية الدموية (ولاسيما أمراض القلب والسكتات الدماغية)، التي كانت السبب الرئيسي للوفاة في عام 2012؛

داء السكري؛

الاضطرابات العضلية الهيكلية (ولاسيما الفصال العظمي وهو مرض تنكسي يصيب المفاصل ويتسبب في قدر كبير من الإعاقة)؛

بعض أنواع السرطان (مثل السرطانات التي تصيب الغشاء المبطن للرحم والثدي والمبيض والبروستاتا والمرارة والكلى والقولون).

وتزيد مخاطر الإصابة بهذه الأمراض غير السارية مع زيادة منسب كتلة الجسم.

## **كيف يمكن الحد من فرط الوزن والسمنة؟**

يمكن الوقاية بقدر كبير من فرط الوزن والسمنة ومن الأمراض غير السارية الناجمة عنهما. وللبيئات والمجتمعات المحلية الداعمة أهمية جوهرية في تحديد خيارات الناس، وذلك بأن تجعل خيار الأغذية الصحية وممارسة النشاط البدني بانتظام الخيار الأيسر (الخيار الأفضل من حيث الإتاحة والتوافر ويسر التكلفة)، وتقي بذا من فرط الوزن والسمنة.

وعلى مستوى الفرد، يمكن للأشخاص أن يقوموا بما يلي:

الحد من مدخول الطاقة من إجمالي الدهون والسكر؛

وزيادة استهلاك الفاكهة والخضر والبقول والحبوب الكاملة والثمار الجوزية؛

وممارسة النشاط البدني بانتظام (60 دقيقة يومياً للأطفال و150 دقيقة على مدار الأسبوع للبالغين).