**السمنة**

. اعلنت منظمه الصحة العالمية ان فرط الوزن والسمنة هو تراكم غير طبيعي للدهون قد يلحق الضرر بالصحة. واعلنت ان السمنة هي زيادة منسب كتلة الجسم حسب السن على انحراف معياري واحد فوق قيمة المتوسط المرجعي للنمو الذي تعتمده المنظمة.، وأعلنت ان أكثر من 1.9 مليار من شخص في جميع انحاء العالم، يعانون من السمنة، منهم 650 مليون بالغ و340 مليون مراهق في تقرريها لعام 2022، و قد كان هناك ما يقدر بنحو 40 مليون طفل دون سنة الخامسة يعاني من فرط الوزن أو السمنة. وكان فرط الوزن والسمنة يُعدان في السابق من مشكلات البلدان المرتفعة الدخل، ولكنهما الآن يتزايدان في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل، ولاسيما في البيئات الحضرية وفقا لإحصائيات منظمه الصحة العالمية.

 وأفادت منظمه الصحة العالمية ان السبب الأساسي في فرط الوزن والسمنة هو اختلال توازن الطاقة بين السعرات الحرارية التي يستهلكها الإنسان وتلك التي يحرقها جسمه. بسبب زيادة المدخول من الأغذية الغنية بالطاقة التي تحتوي على قدر كبير من الدهون والسكر؛ وزيادة الخمول البدني نظراً إلى زيادة الطابع الخامل للعديد من أشكال العمل، وتغيّر وسائل النقل، وزيادة التوسّع الحضري. ونوهت المنظمة في تقرريها السنوي للسمنة عن الاثار السلبية للسمنة مثل أمراض القلب والأوعية الدموية والسكتات الدماغية. التي كانت السبب الرئيسي للوفاة في عام 2022؛ وداء السكري؛ وبعض أنواع السرطانات.. كما أعلنت المنظمة ان سمنة الأطفال تأتي بزيادة احتمالات الوفاة المبكرة والعجز عندما يصبح الشخص بالغاً. وناهيك عن الأثار الاجتماعية للسمنة وعدم تقبل المجتمع الأشخاص السمنين ورفضهم اجتماعيا مما يودي الى زعزعه ثقة الشخص بنفسه واصابته بالرهاب الاجتماعي والاكتئاب وعدم القدرة على المشاركة الفعالة في العمل.

 وأعلنت للبيئات والمجتمعات المحلية الداعمة للطعام والغذاء أهمية جوهرية في تحديد خيارات الناس، وذلك بأن تجعل خيار الأغذية الصحية وممارسة النشاط البدني بانتظام الخيار الأيسر وتقي بذاك 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؛ وممارسه الرياضة وعلاج الامراض المسببة للسمنة في بعض الأحيان

المصادر: <https://www.mayoclinic.org/ar/diseases-conditions/obesity/symptoms-causes/syc-20375742>

<https://www.who.int/ar/health-topics/obesity#tab=tab_1>

.