**السمنة**

**مقدمة**

السمنة هي مشكلة صحية عالمية تواجهها مجتمعاتنا. وتشكل تحديًا خاصًا في العالم العربي. في هذا العرض التقديمي، سنستكشف أسباب السمنة وتأثيرها على الصحة و الحياة الاجتماعية

**ما هي السمنة**

السمنة هي حالة تتميز بتراكم الدهون الزائدة في الجسم. يتم قياسها بواسطة مؤشر كتلة الجسم (BMI)، والذي يعتمد على الوزن والطول. يعتبر BMI المرتفع جدًا مؤشرًا على السمنة

**أسباب السمنة**

هناك عدة أسباب للسمنة. بعضها يشمل العوامل الوراثية والتغذية السيئة والنمط الحياة غير الصحي. قد تلعب الثقافة والبيئة الاجتماعية أيضًا دورًا في زيادة معدلات السمنة في المجتمعات العربية

**تأثير السمنة على الصحة**

السمنة لها آثار سلبية على الصحة. يزيد خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية وارتفاع ضغط الدم والسكري من النوع 2. كما تزيد من خطر الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي وبعض أنواع السرطانات.

**تأثير السمنة على الحياة الاجتماعية**التمييز والتنمر

صعوبة المشاركة في الأنشطة الاجتماعية والرياضية

انخفاض التصور الذاتي والاكتئاب