

مقدمة بحث عن السمنة

بدايةً يجب تعريف السمنة، حيث تُعرّف السمنة Obesity تبعًا لمنظمة الصحة العالمية WHO على أنها تراكم الدهون بشكل مبالغ فيه في الجسم، مما قد يؤثر في صحة الشخص، ومن الجدير بالذكر أنّ الشخص يُعدّ مصابًا بالسمنة في حال ارتفاع وزنه عن المعدل الطبيعي بمقدار كبير، أمّا بالنسبة لزيادة الوزن فهي زيادة وزن الجسم عن المعدل الطبيعي ولكن ليس بشكل شديد الخطورة كما هو الحال مع السمنة، وإن تعريف الإنسان المصاب بالسمنة هو الإنسان الذي يملك أنسجة دهنية زائدة وقيمة مؤشر كتلة الجسم لديه أعلى من 30، إن مؤشر كتلة الجسم هو مؤشر يقيس الوزن مقارنة مع الطول، حيث قد تكون للأنسجة الدهنية الزائدة عواقب صحية وخيمة، مثل: السكري، وارتفاع ضغط الدم، وارتفاع مستوى الدهون في الدم، كما أن السمنة هي واحدة من الحالات الطبية الأكثر شيوعًا في المجتمع الغربي اليوم وأكثرها صعوبة من ناحية علاج السمنة والتصدي لها، لم يتم نسبيًا تحقيق سوى تقدم ضئيل في علاج السمنة باستثناء تغيير نمط الحياة، ولكن تم جمع العديد من المعلومات بخصوص العواقب الطبية لحالة السمنة. [مراجع 1:](#)

بحث عن السمنة

فيما يأتي معلومات وتفاصيل عن السمنة. [مراجع 2:](#)

أنواع السمنة

هناك عدة أنواع للسمنة، وإنّ من أبرز المعايير التي يمكن من خلالها تحديد نوع السمنة، هي تصنيفات مؤشر كتلة الجسم، فنظرًا إلى أنّ هذا المؤشر يصف وزن الشخص بالنسبة إلى طوله، فإنّه يعبر بشكل جيد عن محتوى الدهون الموجودة في الجسم لدى البالغين، ويتم حساب مؤشر كتلة الجسم من خلال معرفة طول الشخص ووزنه، ثم يتم تطبيق المعادلة الآتية:

مؤشر كتلة الجسم = (وزن الجسم بالكيلو غرام) / (مربع الطول بالمتر).

أما فيما يتعلق بأنواع السمنة اعتمادًا على مؤشر كتلة الجسم، فيمكن تقسيم السمنة إلى ثلاثة أنواع، وفيما يأتي بيانها:

- **السمنة من النوع الأول:** يتراوح مؤشر كتلة الجسم بين 30 إلى أقل من 35، وهي سمنة بسيطة.
- **السمنة من النوع الثاني:** يتراوح مؤشر كتلة الجسم بين 35 إلى أقل من 40، وهي سمنة متوسطة.
- **السمنة من النوع الثالث:** يبلغ مؤشر كتلة الجسم 40 فأكثر، ويتم تصنيف هذه الفئة على أنها سمنة شديدة أو مفرطة.

أسباب السمنة

تحدث السمنة بشكل أساسي نتيجة تناول كمية كبيرة من السعرات الحرارية بقدر يفوق مقدار ما يحرقه الجسم خلال الأنشطة اليومية والتمارين الرياضية، فعلى الرغم من تأثير الجسم بالعوامل الوراثية والبيئة المحيطة، إلى جانب الهرمونات ومستويات الاستقلاب أو الأيض داخل الجسم، إلا أنّه توجد عدة أسباب للسمنة، وفيما يأتي بيان بعضها:

تناول كميات كبيرة من الطعام

إنّ الإفراط في تناول الطعام، يؤدي إلى زيادة الوزن، تحديدًا في حال كان الطعام غنيًا بالدهون والسكريات، حيث إنّ هذه الأطعمة غالبًا ما تتصف بأنّها ذات كثافة عالية من الطاقة؛ أي أنّ كمية قليلة من الطعام تحتوي على كمية كبيرة من السعرات الحرارية، مما يساهم في زيادة الوزن بشكلٍ سريع، ومن الأمثلة على هذه الأطعمة: الوجبات السريعة.

الأطعمة المقلية. الحلويات. عدم وجود المال الكافي لشراء الأطعمة الصحية. عدم وجود بيئة آمنة للمشى أو ممارسة التمارين الرياضية.

قلة النشاط البدني

إنَّ انخفاض النشاط البدني؛ يعني أنَّ الطاقة التي يتم الحصول عليها من الطعام لا يتم استخدامها بشكلٍ كامل، ويترتب على ذلك تخزين الجسم للطاقة الزائدة على شكل دهون، ومن الجدير بالذكر أنَّ انخفاض معدل النشاط البدني قد يكون ناجمًا عن ممارسة المهن المكتبية في بعض الحالات.

العوامل الوراثية

تؤثر العوامل الوراثية بلا شك في كيفية تعامل الجسم مع الطعام من أجل تحويله إلى طاقة للقيام بالأنشطة اليومية، بالإضافة إلى أنَّ العوامل الوراثية تؤثر في كيفية تخزين الدهون في الجسم.

التقدم في العمر

يُشار إلى أنَّ التقدم في العمر من العوامل التي من شأنها أن تؤثر سلبيًا على الكتلة العضلية ومعدل الأيض داخل الجسم، مما يزيد فرصة اكتساب الوزن مع التقدم في العمر.

اضطراب النوم

إنَّ عدم الحصول على قسطٍ كافٍ من النوم من الأمور التي من شأنها أن تُحدث اضطراباً في مستوى بعض الهرمونات، ويترتب على ذلك الشعور بالجوع، مما يؤدي إلى زيادة تناول الأطعمة ذات المحتوى الوفير من السعرات الحرارية.

بعض الحالات الصحية

قد تتسبب بعض الحالات الصحية المتعلقة بالهرمونات زيادة خطر الإصابة بالسمنة، ومنها ما يأتي:

- قصور أو خمول الغدة الدرقية. (Underactive thyroid)
- متلازمة تكيس المبايض (Polycystic ovary syndrome) واختصاراً PCOS.
- متلازمة كوشينج. (Cushing syndrome)

مخاطر السمنة

تُعدّ السمنة من الحالات الصحية الخطيرة، التي قد ترفع من خطر الإصابة ببعض الاضطرابات الصحية، وفيما يأتي بيان بعض هذه الاضطرابات:

- متلازمة الأيض. (Metabolic syndrome)
- ارتفاع مستوى السكر في الدم؛ وبالتالي زيادة خطر الإصابة بداء السكري.
- ارتفاع ضغط الدم.
- الإصابة بالنوبات القلبية الناجمة عن أمراض القلب التاجية، وفشل القلب، بالإضافة إلى السكتة الدماغية.
- ارتفاع مستويات الكوليسترول والدهون الثلاثية في الدم.
- اضطراب التنفس خلال النوم، ويتضمن ذلك انقطاع النفس اليومي (Sleep apnea)، مما يؤدي إلى الشعور بالتعب والإرهاق أثناء النهار، وانخفاض التركيز مما قد يسبب مشاكل في العمل.

- اضطرابات العظام والمفاصل، إذ قد يسبب الوزن الزائد الناجم عن السمنة زيادة الضغط الواقع على العظام والمفاصل، مما يرفع من خطر الإصابة بخشونة المفاصل أو ما يُعرف طبيياً بالفصال العظمي (Osteoarthritis) والذي يترتب عليه تيبس المفاصل بالإضافة إلى الشعور بالألم.
- مشاكل واضطرابات في الكبد.
- تشكّل حصى في المرارة.

كيفية التخلص من السمنة

هناك ثلاث استراتيجيات يُمكنها المساعدة في التخلص من السمنة، وفيما يأتي بيانها بشيءٍ من التفصيل:

تغيير النظام الغذائي

إنّ المفتاح الرئيسي الذي يتحكم في عملية إنقاص الوزن هو تناول سعرات حرارية أقل، إذ تأتي السعرات الحرارية من الأطعمة والمشروبات المُختلفة التي يتم تناولها، وفي الحقيقة توجد بعض الأطعمة التي تحتوي على كمية كبيرة من السعرات الحرارية، مثل الأطعمة الغنية بالدهون والسكريات كما ذكرنا سابقاً، حيث إنّ تناول مثل هذه الأطعمة يُقدّم للجسم كميات كبيرة من السعرات الحرارية دون الحصول على العناصر الغذائية المهمة للجسم، ومن الجدير بالذكر أنّ الخبراء في مجال خسارة الوزن، ينصحون بخسارة حوالي 0.5 إلى 1 كيلو غرام في الأسبوع، إذ يُعدّ ذلك المعدل الصحي والأمن لخسارة الوزن، ويُشار إلى أنّ 0.5 كيلو غرام من الدهون يحتوي على 3500 سعرة حرارية تقريباً، لذا من أجل خسارة 0.5 كيلو غرام في الأسبوع فإنّ ذلك يتطلب حرق 500 سعرة حرارية يومياً.

التمارين الرياضية

تساهم التمارين الرياضية في رفع معدل الأيض في الجسم، كما أنّها تحسن من المظهر الخارجي للجسم، لذا فإنّ ممارسة التمارين الرياضية من الخطوات الفعّالة التي تُعزز من طاقة الجسم وتولد حافزاً داخلياً لخسارة الوزن، ويُصح برفع معدل التمارين الرياضية والنشاط البدني بشكلٍ تدريجي، فعندما يبدأ الجسم بفقدان الوزن والحصول على المزيد من الطاقة يكون رفع معدل النشاط البدني أسهل، ويُصح بالذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية من 3 إلى 4 مرات في الأسبوع، مع ضرورة الحرص على استشارة المدرب والتأكد من الطبيب بعدم وجود ما يُعيق مُمارسة هذه الرياضة، وفي حال لم تكن رياضة رفع الأثقال خياراً مناسباً، فيمكن القيام ببعض تمارين القلب والتي تُعرف بتمارين الكارديو التي تفيد في خسارة الوزن وتساهم في الحفاظ على الصحة، مثل الركض والسباحة والمشي.

تغيير نمط الحياة

يمكن إجراء بعض التغييرات على النظام الغذائي ومُمارسة الرياضة بهدف خسارة الوزن، مثل:

- الاستيقاظ المُبكر لمُمارسة التمارين الرياضية وإعداد وجبات صحية من الطعام.
- إجراء بعض التعديلات البسيطة المُتعلقة بنمط الحياة اليومي، كالحصول على قسطٍ كافٍ من النوم، حيث إنّ ذلك يؤثر بشكلٍ فعّال في الهرمونات التي تتحكم في الشعور بالجوع والامتلاء.
- بالإضافة إلى ضرورة الحد من التوتر النفسي الذي يرتبط بزيادة الوزن.

خاتمة بحث عن السمنة

إنّ أفضل طريقة لفقدان الوزن تعتمد على تقليل السعرات الحرارية التي يتم تناولها بالتزامن مع زيادة النشاط البدني، بطريقةٍ أخرى يمكن القول إنّ الجسم يحتاج إلى حرق المزيد من الطاقة بقدر يفوق ما يتم الحصول عليه من الطعام حتى يكون قادراً على فقدان الوزن، لذا من المهم وجود أهداف واقعية وقابلة للتطبيق من أجل خسارة الوزن، ومن الجدير بالذكر أنّ فرصة التخلص من السمنة وفقدان الوزن على المدى الطويل ترتفع إذا تم إشراك فريق الرعاية الصحية، بما في ذلك أخصائيو التغذية وعلماء النفس، بالإضافة إلى مدربي الرياضة، ويجدر التنويه إلى أنّ بعض

العادات الغذائية اليومية قد تكون سببًا في زيادة الوزن، وفيما يأتي بيان بعض العادات الغذائية التي يجب تغييرها للتخلص من السمنة مثل تناول الطعام بسرعة، وكذلك تناول الطعام عند عدم الشعور بالجوع، وعدم تناول وجبات معينة من الطعام، مثل وجبة الفطور. [المراجع:](#)