



## السمنة: معضلة العصر

يشير مصطلح السمنة إلى فائض الدهون الذي يتراكم في مختلف مناطق الجسم على مستوى خلايا خاصة تسمى بالخلايا الدهنية (*Adipocytes*). تعتبر السمنة وباء العصر وشبها يؤرق تفكير كافة الفئات والشرائح المجتمعية دون استثناء، على عكس ما يشاع عليه بكون النسوة هن فقط من يعانين من هذه المعضلة التي أضحت تنخر كافة المجتمعات.



وحسب معيار معتمد بخصوص تحديد هامش السمنة، فيمكن اعتبار الشخص سميماً عندما يكون لديه مؤشر كتلة الجسم (BMI) (وهو مقياس يتم حسابه انطلاقاً من قسمة الوزن على الطول) يفوق أو يعادل 30.



في ما يخص أسباب السمنة، نجد أن هذا الداء يتجذر وينحدر من أصول مختلفة ومتعددة، لعل أبرزها الخلل الذي ينتج في معدل الإمداد الطاقي/ الإنفاق الطاقي، وهو ما يمكن تلخيصه في استهلاك الأفراد لأغذية غنية من حيث قيمتها الطاقية، بموازاة مع قلة أو انعدام النشاط البدني. كما نجد أن الوراثة تتحمل أيضاً جزءاً من المسؤولية، حيث توجد بعض الجينات المسؤولة عن السمنة وكذا بعض التركيبات

الوراثية التي تكون ضارة في بعض الحالات، إضافة إلى أسباب أخرى يمكن تلخيصها في اضطرابات النوم وبعض الأدوية وبعض الملوثات البيئية كالمبيدات التي تستعمل والتي تعتبر دهونا قابلة للذوبان، دون أن نغفل بعض البكتيريا المكونة للفلورة المعوية أيضا. وتبقى ظاهرة المأكولات السريعة والمعدلة وراثيا من الأسباب المعروفة للسمنة، و التي طبعت النظام الغذائي المعاصر.

ولعل ما يدفعنا إلى النباش في موضوع السمنة تلك الآثار الجانبية والمخاطر التي تُحدق بنا، والمتمثلة في مرض السكري من النوع 2 واضطراب الغدد الصماء وأمراض القلب والأوعية الدموية وارتفاع ضغط الدم وتوقف التنفس أثناء النوم واضطرابات الهيكل العظمي، كما أنها من الأسباب الرئيسة للوفاة المبكرة، واحتمال الإصابة بحالات العجز في مرحلة الكهولة...

أما في ما يخص طرق تفادي السمنة وعلاجها أو حتى أنجع الطرق لإنقاص الوزن، فطبعا سيكون أول حل هو اتباع نظام غذائي متوازن وممارسة التمارين الرياضية. ويبقى تناول بعض الأدوية أو اللجوء إلى الجراحة حلولا قائمة، لكن احتمال مصابيتها لآثار جانبية يعتبر وارداً.

إعداد: تدغي وفاء

التدقيق اللغوي: علي توعدي

المصدر: [1](#)

الصور: [2](#) [3](#)