

نشرة معلومات السمنة

1 ما هي السمنة؟

تُعرّف منظمة الصحة العالمية السمنة بأنها "تراكم غير طبيعي أو مفرط للدهون يمثل خطرًا على الصحة". ويمكن قياس السمنة بعدة طرق، ولكن الأسلوب الأكثر شيوعًا هو قياس "مؤشر كتلة الجسم" (BMI)، باستخدام الطول والوزن لمعرفة ما إذا كان وزنك صحيًا. ويمكن أيضًا استخدام قياسات إضافية، مثل معدل محيط الخصر إلى الطول.

2 السمنة مرض

السمنة مرض ويجب التعامل معها على هذا الأساس. هناك العديد من العوامل التي يمكن أن تعرّض الأشخاص لخطر الإصابة بالسمنة بدرجة أكبر، بما في ذلك طبيعة الشخص والمورثات والصحة العقلية والوصول للرعاية الصحية واستهلاك الأطعمة المصنّعة وغير الصحية. السمنة لا ترجع إلى نقص في قوة الإرادة. تعلم المزيد عن جذور السمنة المختلفة على الموقع.

3 السمنة عامل خطر

إن التعايش مع السمنة يعرّض الناس لخطر الإصابة بأمراض أخرى بما في ذلك أمراض القلب والسكري وبعض أنواع السرطان. ويعاني الأشخاص المصابون بالسمنة أيضًا من مخاطر أكبر للإصابة بأمراض خطيرة وحتى الموت إذا أصيبوا بمرض كوفيد-19.

4 "تناول أقل، تحرّك أكثر" لا يعالج السمنة

غالبًا ما يُقال للأشخاص الذين يعانون من السمنة أن الحل هو في "تناول كميات أقل، وحركة أكثر". ولكنّ معالجة السمنة ليست مجرد مسألة تتعلق بالنظام الغذائي والتمارين الرياضية. عندما نقول للناس أن "يأكلوا أقل، ويحركوا أكثر"، فإننا نتجاهل العوامل المهمة الأخرى. فعلى الرغم من أن التمارين البدنية تلعب دورًا مهمًا في الصحة العامة، إلا أنها ليست عاملاً مهمًا في إدارة السمنة. فبدلاً من إلقاء اللوم على الأفراد فيما يتعلق بمرضهم، يجب أن نشجع الحكومات وصانعي السياسات على معالجة الأسباب الجذرية للمرض.

5 وصمة الوزن الزائد خطيرة

في العديد من البلدان، يعاني الأشخاص المصابون بالسمنة باستمرار من إلقاء اللوم عليهم فيما يتعلق بمرضهم. وتعني وصمة الوزن الزائد إلى إلقاء السمنة ناتجة عن فشل الشخص على المستوى الفردي، ووفقاً لذلك يتحمل الأشخاص المصابون بالسمنة المسؤولية عن إصلاحها. ويمكن لهذه الوصمة أن تضر بالصحة العقلية والجسدية للمصابين وتمنع الناس من التماس الرعاية الطبية اللازمة. وفي حين أن وصمة العار قد تكون مختلفة من مكان لآخر حول العالم، إلا أن هناك شيئاً واحداً واضحاً: التعرض للتمييز بسبب الوزن لا يساعد الناس على تبني أنماط حياة صحية. في الواقع، يمكن لذلك أن يجعل الأمر أكثر صعوبة.

6

6 لا ينبغي لوم الأفراد لبدانهم

وغالبًا ما تكون السمنة ناتجة عن قوى خارجة عن سيطرة الشخص. وهذا يشمل العوامل البيولوجية والوراثية والبيئية حيث يمكن لمورثات وطبيعة الشخص أن تعرّضه لخطر أكبر. ويمكن أن تؤثر بيئتنا المادية على وصولنا إلى الغذاء الصحي والرعاية الطبية المناسبة والفرص التي توفر لنا حياة صحية ونشطة. كما يمكن أن تؤثر بيئتنا أيضًا على صحتنا العقلية والعاطفية، مما يؤثر بدوره على السمنة.

7

7 السمنة لا تتعلق فقط بالوزن

يتعلق علاج السمنة بتحسين الصحة العامة، وليس فقط بفقدان الوزن. من الممكن أن يتحكم الشخص الذي لديه مؤشر كتلة جسم أعلى بمرضه ويعيش "بوزن صحي".

8

8 السمنة لم تعد مجرد مرض في البلدان الغنية

ترتفع معدلات السمنة بشكل أسرع في البلدان ذات الدخل المنخفض. ويتعين على العديد من هذه البلدان معالجة كلاً من مشكلتي السمنة ونقص التغذية في آن واحد. فالسمنة منتشرة بشكل خاص في المجتمعات الفقيرة والأكثر ضعفاً.

9

9 بدانة الأطفال يمكن ويجب منعها ومعالجتها

تتضاعف معدلات السمنة لدى الأطفال كل 10 سنوات تقريبًا. ويمكن أن يؤثر ذلك بشكل عميق على الصحة البدنية للأطفال، وصحتهم الاجتماعية والعاطفية. واحترام الذات، كما يرتبط ذلك بالأداء الدراسي الضعيف وانخفاض جودة الحياة. وغالبًا ما يتم نقله إلى مرحلة البلوغ، لذا فإن الوقاية والعلاج ضروريان لوقف الارتفاع العالمي في معدلات السمنة. وتلعب التغذية والنشاط البدني والرعاية الصحية دورًا هامًا.



800

مليون

٨٠٠ مليون شخص حول العالم يتعايشون مع السمنة

1\$

تربليون

العواقب الطبية للسمنة ستكلف أكثر من ٢.٢٥ تريليون دولار بحلول عام ٢٠٢٥.

60%

مرحلة الطفولة

من المتوقع للسمنة عند الأطفال أن ترتفع بنسبة ٦٠% خلال العقد المقبل، لتصيب ٢٥٠ مليون طفل بحلول عام ٢٠٣٠.

2X

الأفراد

الأشخاص المصابون بالسمنة لديهم احتمالات مضاعفة بدخول المستشفى عند إصابتهم بفيروس كوفيد-19