

# الوقاية من الوزن الزائد والسمنة



## أسباب السمنة

هناك العديد من العوامل التي تؤدي إلى السمنة. بشكل أساسي، تنتج السمنة من خلل مزمن في توازن الطاقة وتتسمر بالزيادة المستمرة في استهلاك الطاقة. أدى تغير أنماط الحياة في السنوات القليلة الماضية، والتي أدت إلى اتباع نظام غذائي غير صحي، وانخفاض النشاط البدني، وأنماط الحياة التي لا ترافقها الكثير من الحركة، إلى زيادة كبيرة في خطر الإصابة بالسمنة. تلعب الوراثة والصحة العقلية أيضاً دوراً في زيادة السمنة.

## ما هي السمنة؟

السمنة مرض مزمن يتميز بزيادة الدهون في الجسم، الأمر الذي يشكل خطراً كبيراً على الصحة. يتم تحديد السمنة بمؤشر كتلة الجسم 30، حيث يتم حساب ذلك بقسمة وزن الجسم (كغم) على مربع الطول (سم).

## عواقب زيادة الوزن

تشمل الأمراض الناتجة عن السمنة مشاكل في عملية الأيض مثل مرض السكري، واضطرابات في القلب والأوعية الدموية مثل ارتفاع ضغط الدم أو السكتة الدماغية، وأمراض الجهاز التنفسي، والسرطان، وأمراض الجهاز الهضمي.

لا تساعد التحيزات الموجودة في الأنظمة الناس على تبني أنماط حياة صحية



يتم إلقاء اللوم في العديد من البلدان على الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة عند مرضهم. ويعزز هذا وجود الافتراض بأن السمنة هي مسؤولية الشخص وحده.



Co-funded by  
the European Union



Remote  
Health



health4youth.eu