**السمنة :** **تعرف السمنة بأنها حالة التشحم في الجسم والتي تكون نسبة الشحم فيها فوق النسبة الاعتيادية او المثالية او بمقدار (اكثر او يساوي 30 كغم /م2) حسب مقياس مؤشر كتلة الجسم للبالغين.**

**سبب السمنة : هناك عدة عوامل تؤثر على ظهور السمنة منها فسلجية ،وراثية، قلة ممارسة الرياضة اوالطاقة الداخلة للجسم اكثر من المستهلكة وقد يكون السبب واحدا او اكثر ، كما ان للجنس والعمر علاقة مباشرة بزيادة الوزن والسمنة.**

 **تأثيرها على الجسم : تشكل السمنة عامل خطورة على صحة الانسان وغالباً ما ترافق او تضاعف من شدة العديد من الامراض المزمنة مثل امراض القلب والشرايين وداء السكري خصوصا النوع الثاني وتشحم الكبد وكذلك لها تأثير مباشر على امراض المفاصل.**

**يوصي الاطباء وخبراء الصحة بضرورة اجراء التحاليل الحياتية مثل نسبة السكر و الدهون و الكوليسترول و الهرمونات في الدم وغيرها يحددها الطبيب المختص وبصورة دورية لأن زيادة نسبتها مع وجود السمنة يؤدي الى ارتفاع مستوى الخطورة على الصحة وبشكل كبير.**

**كيف نحدد السمنة؟: ويمكن تحديد مقدار الزيادة في الوزن او السمنة باستخدام مؤشر كتلة الجسم للبالغين(BMI ) الذي يساوي وزن الجسم الحالي ( كغم ) مقسوماً على مربع الطول بالمتر المربع(م2 )، فإذا كانت النتيجة من ( 18.5– 24.9) كغم / م2 فأن الشخص يعتبر ضمن الحدود الطبيعية وان كانت النتيجة ما بين ( 25 – 29.9 ) كغم / م2 فأن ذلك يدل على وجود زيادة في الوزن ، اما اذا كانت النتيجة (اكثر او يساوي30) كغم / م 2 فيعتبر ذلك مؤشراً واضحاً على وجود السمنة وعند ذاك يمكن تصنيف السمنة الى ثلاثة اصناف وحسب شدتها حيث ان الصنف الثالث مايطلق عليه السمنة المفرطة(اكثر اويساوي 40كغم /م2) .**

**العلاج: لمعالجة السمنة**

**1- يجب توفر الرغبة والتصميم أولاً**

**2- ومن ثم العمل على خفض وزن الجسم بشكل تدريجي من خلال اتباع حمية غذائية مناسبة ومتوازنة تعتمد اساساً على خفض كمية الدهون والنشويات ، حيث ينصح اطباء التغذية بعدم زيادة مقدار خفض الوزن عن ( 5- 6 ) كغم شهرياً لكي لايؤدي الى مضاعفات سلبية تؤثر على الصحة العامة مع الانتباه الى ان يكون برنامج الحمية الغذائية متوازناً وان يحتوي على جميع العناصر الغذائية الاساسية ولكن بكميات قليلة وذلك لضمان اداء الجسم لوظائفه المختلفة بشكل سليم** .

**3- ان ممارسة الرياضة وبشكل منتظم ( بمقدار نصف ساعة يومياً ) لمدة خمسة ايام في الاسبوع وبما يتناسب مع امكانية الشخص الجسمانية وبصورة تدريجية كالمشي مثلاً يعتبر عاملاً حاسماً في مكافحة السمنة مع ملاحظة ضرورة تقبل الشخص لمظهره الجديد بقناعة تامة .**

 **4- قد تكون المعالجة الجراحية للاشخاص البدنيين عندما يكون مؤشر كتلة الجسم BMI يساوي 40 كغم / م2 او اكثر وذلك بعملية تصغير حجم المعدة ، اما عمليات ما تسمى بشفط الشحوم فهي بالأساس عمليات تجميلية وغير فعاله في تقليل الوزن اضافة الى كونها تشكل خطورة على جسم الانسان وتترك آثاراً جانبية على صحته .**

**5- ان استخدام الادوية والاعشاب لا تخلو من خطورة من خلال ما تسببه من حالات مرضية قد تهدد حياة الشخص البدين ، حيث ان معظم هذه الادوية تسبب ارتفاعاً حاداً في ضغط الدم وزيادة في ضربات القلب او حتى الادمان مما ادى ببعض المختصين في الولايات المتحدة الاميركية بالعمل على سحبها من الاسواق المحلية ومنع تداولها ما عدا المتفق عليها حاليا ً وبمصادقة وزارة الصحة.**

**المصدر : دليل وحدات التغذية / وزارة الصحة العراقية**

الطبيب الاختصاص : قصي العيداني

قطاع شط العرب الصحي