أن السمنة تؤثر على العظام والمفاصل بشكل كبير، حيث تعانى المفاصل خصوصا مفصل الركبة والقدمين نتيجة للحمل الزائد عليها، وتزداد هذة المعاناة كلما زاد الوزن، حيث يشكو الشخص من آلام بهذه المفاصل، خاصة أثناء المشى وقد يشكو من آلام بمفصل الحوض أو بمؤخرة العمود الفقرى، حيث إن هذه المفاصل أيضا تعانى من الحمل الزائد عليها، مما يؤدى إلى حدوث خشونة بغضاريف هذه المفاصل وتآكلها وإصابتها بالالتهاب المزمن، وفى بعض الأحيان تتجمع كمية من السائل بها.

كذلك يعانى البدناء من داء النقرس بنسبة أكبر من الاشخاص الطبيعيين نتيجة للإفراط فى الأكل الذى يؤدى إلى زيادة معدل حمض البوليك بالدم وترسبه فى الأغشية المبطنة للمفاصل خصوصا مفصل الإصبع الأكبر للقدم، حيث يسبب ذلك الشعور إلى آلام شديدة بهذا المفصل وتورمه واحمراره غير أن ذلك ليس شائع الحدوث ويظهر فى عدد قليل من البدناء الذين لديهم استعداد وراثى للإصابة بهذا المرض.

وقد يشكو الشخص البدين من آلام فى القدمين نتيجة للحمل الزائد على عضلات القدم، وهو ما يعرف بالقدم المفلطحة، وقد يعانى أيضا من آلام الكعب نتيجة لوجود بعض النتوءات على عظام الكعب، والتى تسبب فى آلام أثناء المشى.

وعلى الجانب الآخر فقد تكون للسمنة بعض الفوائد على العظام فقد تكون للسمنة بعض الفوائد، حيث لوحظ أن وهن العظام يقل فى السيدات البدينات بعد سن اليأس نتيجة لتصنيع هرمون الإستروجين فى النسيج الدهنى، وهذا الهرمون يحمى من وهن العظام.

- كشفت دراسة أمريكية أن المصابين بالتهاب المفاصل الروماتويدي وفي الوقت ذاته يعانون من السمنة ربما يكونون أكثر عرضة للإعاقة مقارنة بأقرانهم من المصابين بهذا النوع من الالتهاب لكنهم يحافظون على وزن صحي.

وفحص الباحثون بيانات أكثر من 25 ألفا من مرضى التهاب المفاصل الروماتويدي كان معظمهم من أصحاب الوزن الزائد أو البدناء عند بدء الدراسة. وبدأت أعراض الإعاقة على الأرجح على من كانوا أكثر بدانة.

وعلى مدى ما يقرب من 15 عاما، هي مدة الدراسة، كانت السمنة مرتبطة بزيادة الإعاقة.

وقال كبير الباحثين جوشوا بيكر من جامعة بنسلفانيا ومركز (فيه.إيه) الطبي في فيلادلفيا لرويترز هيلث إن تفاقم الإعاقة "لم يكن نتيجة زيادة شدة المرض... وهذا يشير إلى أن السمنة تسبب الإعاقة لمرضى التهاب المفاصل الروماتويدي الأمر الذي يعطي المرضى مبررا آخر لمحاولة التخلص من بعض الكيلوجرامات.

وقال الباحثون في دورية (أبحاث وعلاج التهاب المفاصل) إن الدراسة الحالية تشير أيضا إلى أن بعض حالات فقدان الوزن مرتبطة كذلك بالإعاقة ولكن أرجعوا ذلك إلى احتمال فقدان الوزن بسبب وهن الصحة أو الضعف جراء التقدم في العمر وليس بسبب اتباع غذاء صحي وممارسة المزيد من التمارين الرياضة.