**أضرار السمنة والسكر**

**أضرار السمنة:-**

1. السمنة هي مرض من أمراض سوء التغذية، فالزيادة في التغذية هي كالنقص، وقد تكون أشد خطرا، ولها أسباب من أهمها عدم التوازن بين الوارد والصادر من الغذاء وقلة الحركة والتهيؤ البنيوي الوراثي أو العائلي أو وجود عوامل غدية.

2. وتنشأ عن السمنة أضرار عديدة مثل التهيئة للإصابة ببعض الأمراض مثل:

a. التهاب المفاصل وتأكّلها خاصة المفاصل التي يرتكز عليها وزن الجسم.

b. آلام العمود الفقري والديسك وانزلاق الفقرات.

c. أمراض القلب وتصلب الشرايين.

d. ارتفاع ضغط الدم.

e. السكري.

f. تدهُّن الكبد واعتلاله، أي "قصور وظائف الكبد".

g. داء الملوك أو ما يعرف بالنقرس.

h. سوء الهضم.

**3. كما أن السمنة قد تؤدي إلى ما يلي:**

* الميل إلى الخمول والكسل وبلادة الذهن وافتقار الحيوية.
* صعوبة الحركة وتعذرها أحياناً.
* الشعور بالتعب سريعاً عند بذل أقل مجهود.
* ضيق التنفس.

4. ولا ننسى الجلد وما تسببه فيه البدانة من التهاب ثنايا الجلد وتسلخها وانبعاث الروائح الكريهة منها، والعرضة للفطريات والإنتانات الجرثومية والخمائرية على حد سواء.

**أضرار السكر:-**

- السكّر يجعل وجهك يبدو أكثر شيخوخة: السكّر يثبط العديد من الهورمونات التي تفيد الجسد، كما يحفّز إطلاق "الشوادر الحرة" والتي تزيد من عمليّة الأكسدة والتعجيل من الشيخوخة، ويسبّب تغيّرات في الحامض النووي كذلك، ولذلك فإنّ الزيادة في السكر اليوم يعني التعجيل بالشيخوخة غدًا.

- مادّة عالية الإدمان: السكر يفوق الكوكايين 8 مرّات في تأثيره في الإنسان والرّغبة به وإدمانه، وهكذا فكلّما استخدمت السكر وزدت منه كلّما أصبحت تحتاج له بشكلٍ أكبر، حتّى تزداد كميّتك المستخدمة منه إلى حدٍّ خطر على الصحّة.

- السكر واحد من عوامل زيادة الوزن: السكر يحوي سعرات حرارية كبيرة للغاية، ولذا يزيد من الوزن بشكلٍ حقيقي، ويتسبّب في السّمنة. ومن هنا، فإذا أردت ضبط وزنك فتجنّب السكر، وفي حال كنت تعاني النّحافة لا تعتمد عليه لزيادة وزنك نظرًا لأضراره الأخرى.