تُعَرَّف السمنة بأنها تلك الحالة الطبية التي تتراكم فيها الدهون الزائدة بالجسم إلى درجةٍ تتسبب معها في وقوع آثارٍ سلبيةٍ على الصحة، مؤديةً بذلك إلى انخفاض متوسط عمر الفرد المأمول و/أو إلى وقوع مشاكل صحيةٍ متزايدةٍ. يحدد مؤشر كتلة الجسم، وهو مقياس يقابل الوزن بالطول، الأفراد الذين يعانون فرط الوزن (مرحلة ما قبل السمنة) بأنهم الأفراد الذين يكون مؤشر كتلة جسمهم بين 25 كجم/م2و30 كجم/م2، ويحدد الأفراد الذين يعانون السمنة بأنهم أصحاب مؤشر كتلة الجسم الأكثر من 30 كجم/م2.

هذا وتزيد السمنة من احتمالية الإصابة بالعديد من الأمراض المصاحبة للسمنة، وخاصةً أمراض القلب، وسكري النمط الثاني، وصعوبات التنفس أثناء النوم، وأنواع معينة من السرطان، والفصال العظمي. وعادةً ما تنتج السمنة من مزيج من سعراتٍ حراريةٍ زائدةٍ، مع قلةٍ في النشاط البدني والتأثيرات الجينية. ذلك على الرغم من أن القليل من الحالات تحدث في المقام الأول بسبب الجينات، واضطرابات الغدد الصماء، والأدوية، والأمراض النفسية. ويجب ملاحظة أن الدلائل على أن الأفراد الذين يعانون السمنة يأكلون قليلاً لكنهم يزيدون في الوزن بسبب بطء عمليات الأيض؛ في المتوسط فإن فقدان الطاقة لدى الذين يعانون السمنة أكبر من نظرائهم الذين لا يعانونها بسبب الحاجة للطاقة من أجل الحفاظ على كتلة جسم متزايدة. ويتمثل العلاج الأول للسمنة في اتباع حميةٍ غذائيةٍ وممارسة التمارين الرياضية. ولتدعيم مثل تلك الأنشطة، أو في حالة خيبة عن هذا العلاج، فربما يكون من الممكن تعاطي أدوية التخسيس لتقليل الشهية أو لمنع امتصاص الدهون. إلا أنه في الحالات المتقدمة، يتم إجراء جراحةٍ أو يتم وضع بالون داخل المعدة للتقليل من حجمها و/أو تقليل طول الأمعاء، مما يؤدي إلى شبع مبكر وخفض القدرة على امتصاص المواد الغذائية من الطعام.

تعد السمنة سبباً رئيسياً للموت يمكن الوقاية منه على مستوى العالم أجمع، وهي تشهد شيوعاً أو انتشاراً متزايداً بين فئات الراشدين والأطفال، وتعتبر السلطات السمنة واحدةً من أكثر مشكلات الصحة العامة في القرن الحادي والعشرين خطورة. ويُنظر إلى السمنة على أنها وصمةٌ في العالم الحديث (خاصةً العالم الغربي)، على الرغم من أنها كانت يُنظر إليها -وعلى نطاقٍ واسعٍ - على أنها رمز الثروة والخصوبة في عصور أخرى عبر التاريخ، وهو رأي ما زال سائداً في بعض أنحاء العالم.

**التصنيف**

السمنة هي الحالة الطبية التي تتراكم فيها الدهون الزائدة بالجسم إلى درجةٍ تتسبب معها في وقوع آثارٍ سلبيةٍ على الصحة. ويتم تحديدها من خلال مؤشر كتلة الجسم، كما يتم تقييمها بصورةٍ أكبرٍ في ضوء توزع الدهون من خلال مقياس نسبة الخصر إلى الورك وعوامل خطورة التعرض لأمراض القلب. يرتبط مؤشر كتلة الجسم بشكل وثيق بكل من نسبة دهون الجسم وإجمالي دهون الجسم.

ويتغير الوزن الصحي عند الأطفال وفقاً لعاملي السن والجنس. إن السمنة عند الأطفال والمراهقين لا يتم التعبير عنها برقمٍ مطلقٍ، ولكن في ضوء العلاقة فيما بين قياساتهم بقياسات جماعة طبيعية تاريخية، وبالتالي تكون السمنة هي مؤشر كتلة الجسم الأكبر من المرتبة المئوية الخامسة والتسعين. حيث تم الحصول على تلك البيانات المرجعية التي تم بناء هذه النسب عليها خلال المدة المتراوحة بين عاميّ 1963 و1994، وبالتالي لم تتأثر بالزيادات الحالية في الوزن.

يتم حساب مؤشر كتلة الجسم من خلال قسمة كتلة الفرد على مربع طوله أو طولها، ويتم التعبير عنه عادةً إما بالنظام المتري أو بنظام وحدات القياس الأمريكية المتعارف عليها:

كما تُعد التعريفات التي حددتها منظمة الصحة العالمية في عام 1997 ونشرتها في عام 2000 هي الأكثر انتشاراً وشيوعاً، والتي تشير إلى القيم الموجودة بالجدول. إلا أنه تم إجراء بعض التعديلات على التعريفات التي صاغتها منظمة الصحة العالمية من قِبَلِ بعض الجهات الأخرى. حيث تُقَسِم دراسات الجراحة "الدرجة الثالثة" السمنة أو البدانة إلى تصنيفاتٍ فرعيةٍ، ولكن القيم المحددة لهذا التصنيف ما زال مشكوكٍ في مدى دقتها.

**آثار السمنة على الصحة**

وزن الجسم الزائد مرتبط بالعديد من الأمراض، خاصةً أمراض القلب، سكري النمط الثاني، توقف التنفس الانسدادي أثناء النوم، وأنواع معينة من السرطان، والفصال العظمي. مؤديةً بذلك إلى انخفاض متوسط عمر الفرد المأمول و/أو إلى وقوع مشاكلٍ صحيةٍ متزايدةٍ.

**نسبة انتشار المرض**

تزيد السمنة من احتمالية الاصابة بالعديد من الأمراض الجسدية والعقلية. يمكن ملاحظة انتشار مثل تلك الأمراض في المتلازمة الأيضية، والتي تمثل مزيجاً من الاضطرابات التي تشتمل على: سكري النمط الثاني، ضغط الدم المرتفع، ارتفاع معدل الكوليسترول في الدم، وارتفاع مستوى الدهون الثلاثية.

وتنجم المضاعفات إما بصورةٍ مباشرةٍ من خلال السمنة أو بصورةٍ غير مباشرةٍ من خلال آليات لها نفس السبب مثل ضعف التغذية أو نمط الحياة السكوني. هذا وتختلف قوة العلاقة بين السمنة وظروفٍ بعينها. وتتمثل إحدى أقوى تلك العلاقات في علاقة السمنة سكري النمط الثاني. حيث يشكل الوزن الزائد الأساس في 64% من حالات مرض السكري في الرجال و77% من الحالات في النساء.

تقع التبعات الصحية في فئتين أساسيتين: تلك التبعات التي تعزو إلى آثار زيادة كتلة الدهون (مثل الفصال العظمي، انقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم، والنفور الاجتماعي) وتبعاتٍ أخرى تحدث نتيجة للعدد المتزايد من الخلايا الدهنية (السكري، السرطان، أمراض القلب، ومرض الكبد الدهني غير الكحولي. وتُغير زيادة دهون الجسم من استجابة الجسم للإنسولين، حيث قد تؤدي إلى مقاومة الإنسولين. كما تسبب الدهون الزائدة في زيادة احتمالية التعرض للالتهابات وتخثر الدم.

**مفارقة البقاء المرتبطة بالسمنة**

على الرغم من أن التبعات الصحية السلبية للسمنة عند جميع البشر ثابتة بالدلائل المتاحة، إلا أن النتائج الصحية في بعض المجموعات الفرعية أبدت تحسناً مع زيادة مؤشر كتلة الجسم، وهي ظاهرة تعرف بمفارقة البقاء المرتبطة بالسمنة (بالإنجليزية: Obesity Survival Paradox).[55] تم وصف هذه المفارقة لأول مرة في عام 1999 عند الأفراد الذين يعانون من السمنة والبدانة المصابين بالديال الدموي، وقد لوحظ فيما بعد ذلك عند الأشخاص المصابين بقصورعضلة القلب واعتلال الشرايين الخارجية.

**أسباب تفشي السّمنة في مجتمعاتنا**

لا شكّ أنّ هناك عواملٌ كثيرةٌ أدّت إلى انتشار ظاهرةِ السّمنة في مجتمعاتنا، ونذكر منها على سبيل المثال لا الحصر:

**قلّة النّشاط البدني**

فعلى الرّغم من أنّه من سمات العصر الذي نعيش فيه أنّه عصر السّرعة والثّورة العلميّة والتّكنولوجيا التي أراحت الإنسان بشكلٍ كبير وقلّلت اعتماده على الجهد البدني، إلاّ أنّ ذلك كلّه لا يُبرّر بحالٍ من الأحوال الرّكون إلى سلبيّات التّكنولوجيا؛ فالإنسان يستطيع الاعتماد على التّكنولوجيا والاستفادة من التّقنيات المختلفة في تسيير أعماله كالحاسوب والهاتف الخليوي والسّيارة، وغير ذلك والتي تَفرض على الإنسان الجلوس لفتراتٍ طويلةٍ قد تؤدّي إلى السّمنة.

ينبغي معرفة كيفيّة التّعامل مع هذه الأدوات الحديثة وتطويعها لخدمة الإنسان مع تجنّب استخدامها لفتراتٍ طويلة، أو أخذِ فتراتِ استراحةٍ بين الحين والآخر، لِيُمارس فيها الإنسان شكلاً من أشكال النّشاط البدني الذي يُساعد على حرق السّعرات الحراريّة ومنع تراكم الدّهون في الجسم.

**الأنماط الاستهلاكيّة الخاطئة**

فكثير من مجتمعاتنا العربيّة أخذتْ تنحو منحىً استهلاكياً عجيباً في حياتها، خاصّةً في وجوه الإنفاق على المأكل والمشرب، وليس بخافٍ علينا ما تنفقه كثيرٌ من الأسر العربيّة على الطّعام والشّراب، وما يسبّبه ذلك من اكتساب مزيدٍ من السّعرات الحراريّة التي تُؤدّي إلى السّمنة، كما أنّ غياب المعرفة عند البعض بنوعيّة الطّعام الصّحي الذي يحتاجه الإنسان ويكون كافياً له لممارسة نشاطه البدني قد تؤدّي إلى فوضى في تناول الطّعام والشّراب، بحيث ترى الإنسان يأكل أصنافاً مختلفةً من الطّعام، مثل الوجبات السّريعة التي تحتوى على سعراتٍ حراريّةٍ عاليةٍ دون أنْ يُدرك خطورتها على بدنه وصحته.

**حلول لمشكلة السّمنة في مجتمعاتنا العربيّة**

هناك عدة حلول للتخلص من السمنة منها :

التوعية الصّحيّة من قِبل المجتمع بخطورةِ ظاهرة السّمنة مع بيان الأسباب المؤدّية إليها وكيفية اجتنابها، ويتم ذلك من خلال النّشراتِ التّوعويّةِ، والتّثقيف الصّحي عن طريق وسائل الإعلام المختلفة.

تشجيع المواطنين العرب على ممارسة الرّياضة بشكلٍ يومي؛ فهي من أنجع الوسائل التي تُحارب السّمنة وتقي منها.