

البدانة و السكري ضريبة الحياة العصرية

تعرف البدانة بانها زيادة وزن الجسم عن الوزن المثالي بأكثر من 20% واسبابها عديدة منها العوامل الوراثية ، والافراط في تناول الطعام واتباع عادات غذائية خاطئة اضافة الى قلة النشاط والحركة . حيث اصبحت البدانة وباء عالمي يعاني منة ملايين البشر في مختلف بلدان العالم ولم تعد هذه المشكلة الاجتماعية المتنامية مقصورة على البلدان الصناعية فحسب ،بل بدأت تظهر في بقية بلدان العالم ، وتصور وسائل الاعلام البدانة على انها عبارة عن اضطراب غذائي يعكس مشكلة فردية ولكن بما ان أكثر من نصف عدد البالغين يعانون من البدانة او زيادة الوزن في البلدان الكبرى اضافة الى الارتفاع الحاد في اعداد البدناء اطفالا وبالغين فأن التعاطي مع البدانة بهذا الشكل يزيد من غموض الاسباب الاجتماعية .حيث تشير التقارير الصادرة من منظمة الصحة العالمية الى ان اكثر من مليار شخص يعانون من البدانة في مختلف انحاء العالم . وان احد اكثر المشكلات الصحية شيوعا المرتبطة بزيادة الوزن هي السكري من النوع الثاني . وهناك علاقة قوية بين امراض القلب والشرابين (بما في ذلك ارتفاع معدل الكولسترول وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب الشريانية والسكتات الدماغية) وبين البدانة ..ويعتبر الانسان سميئا عندما يكون حاصل تقسيم وزنة محسوبا بالكيلو غرامات على مربع طولة (بالمتر) مساويا او اكثر من القيمة المطلقة . ولكن يمكن كذلك قياس محيط الخصر لمعرفة ما اذا كان الشخص سميئا وفي هذه الحال تعتبر المرأة سميئة اذا زاد محيط خصرها على 90 سم والرجل على 100 سم . وعلميا يعرف الوزن الزائد بأنة تجاوز وزن الجسم للمعيار المحدد بالنسبة للطول والجنس . في حين ان البدانة هي زيادة في الشحوم ويعتبر الشخص بدينا عندما يزيد وزنة عن الوزن القياسي بنسبة 20%.

