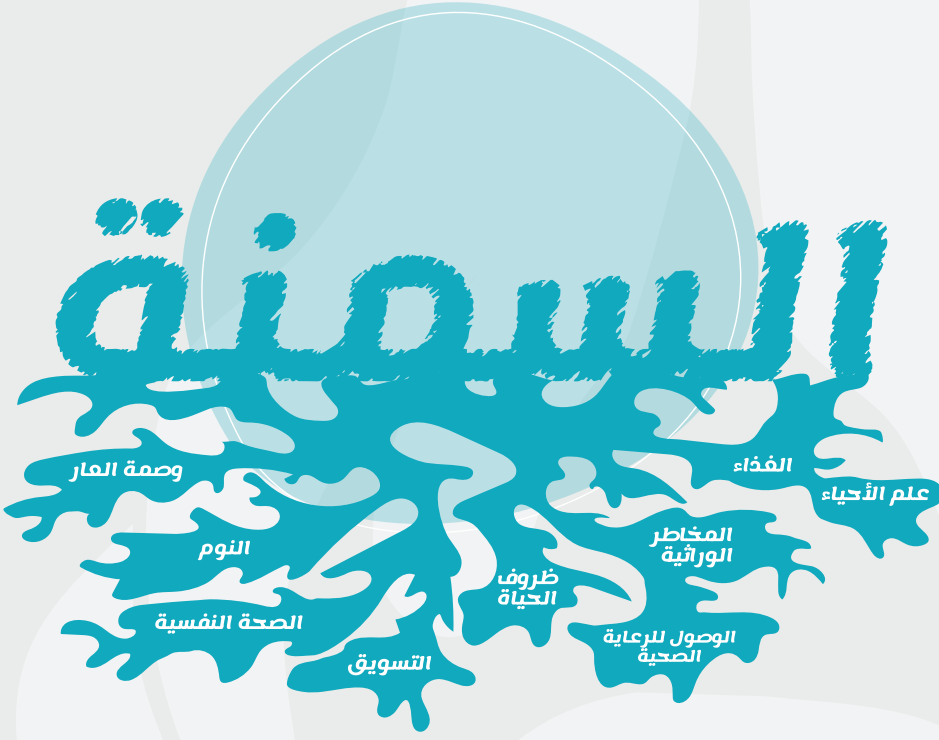


السمنة لها جذور عميقة جداً

معاً يمكننا أن نخلق
مستقبلاً أكثر صحة.

لكي نحقق تأثيراً حقيقياً على السمنة، نحتاج إلى العمل معاً لمعالجة أسبابها الجذرية العديدة في المجتمع. إن تحديد أسباب المرض بسبب واحد يمكن أن يجعل علاجه أكثر صعوبة. لذلك يتوجب علينا زيادة الوعي وتحسين الوصول إلى المعلومات المناسبة.

دعونا نعمل معاً لمكافحة
الأسباب الجذرية للسمنة.



3 المخاطر الوراثية

تمثل مورثاتنا ما نسبته ٤٠-٧٠٪ من احتمالات الإصابة بالسمنة.

2 الغذاء

تساهم الأطعمة فائقة المعالجة، التي نجدها الآن متوفرة في جميع أنحاء العالم، في الارتفاع السريع في معدلات السمنة.

1 علم الأحياء

يملك جسم الإنسان آليات مدمجة لحمايته من الجوع – وهذا يمكن أن يجعل من الصعب الحفاظ على فقدان الوزن.

4 الوصول للرعاية الصحية

من دون إمكانية الوصول إلى أخصائيي الرعاية الصحية المدربين، لن يتمكن معظم الأشخاص الذين يعانون من السمنة من الوصول إلى وزن صحي طويل الأمد والحفاظ عليه.

5 ظروف الحياة

يمكن أن تؤثر مرحلة ما قبل الولادة، وبدايات مرحلة البلوغ، والحمل، والأمراض والأدوية على زيادة الوزن.

6 التسويق

هناك علاقة معقدة بين النظم الغذائية والصحة، حيث أن تسويق المواد الغذائية له صلة معروفة بالسمنة.

7 الصحة النفسية

يمكن أن تؤدي أعراض بعض اضطرابات الصحة النفسية والأدوية المرتبطة بها إلى زيادة الوزن.

8 النوم

تعيق قلة النوم عمل الهرمونات التي يمكن أن تؤثر على وزنك – ويمكن للمستويات المرتفعة من التوتر والقلق أن تؤدي للشيء نفسه.

9 وصمة العار

يمكن أن يكون للتمييز بسبب الوزن ووصمة العار عواقب وخيمة على الشخص المصاب بالسمنة.

