



الفصل الأول
هل أنت بديناً ؟
الفصل الثاني
لماذا يزداد وزنك ؟
الفصل الثالث
مضاعفات السمنة



هل أنت بديناً؟

تُعرف السمنة بأنها زيادة وزن الجسم عن المعدل الطبيعي بسبب تراكم الدهون في أجزائه المختلفة، و يحدث هذا إذا زادت الطاقة المكتسبة عن حاجة الجسم، أو نقصت كمية الطاقة المفقودة أو بسببها معاً . وهناك تعريفٌ للسمنة أكثر تداولاً، ويُعرف السمنة بأنها: زيادة الوزن الكلى للجسم على ١٢٠ في المائة من الوزن المثالى للفرد .

ويمكن معرفة الوزن المثالى للفرد من الجدولين (٣) و (٤)، كما أن هناك أيضاً معادلة سهلة يمكن لأي شخص أن يستخدمها ليستوضح **إذا ما كان بديناً أم لا** وهى أن يُطرح العدد ١٠٠ من طول القامة والنتيجة يعبر عن الوزن المثالى - فإذا فرضنا أن شخصاً ما طوله ١٦٠ سم فيكون وزنه المثالى ٦٠ كجم، فلو أن وزنه الحقيقى تعدى الـ ٦٠ كجم ... **أعتبر هذا الشخص بديناً .**

جدول رقم (٣): الوزن المثالى للإناث بالكيلوجرامات بالنسبة للطول والعمر:

٢٠٢٤	٢٥-٢٩	٣٠-٣٩	٤٠-٤٩	٥٠-٥٩	٦٠-٧٠	
١٥٠	٤٨	٥٠	٥٣	٥٦	٥٨	
١٥٥	٥١	٥٣	٥٦	٥٩	٦٠	
١٦٠	٥٤	٥٥	٥٨	٦٢	٦٤	
١٦٥	٥٧	٥٨	٦١	٦٥	٦٧	
١٧٠	٦٠	٦٢	٦٤	٦٩	٧١	
١٧٥	٦٤	٦٥	٦٨	٧٢	٧٤	
١٨٠	٦٨	٦٩	٧٢	٧٧	٧٩	

جدول رقم (٤): الوزن المثالى للذكور بالكيلوجرامات بالنسبة للطول و العمر:

٧٠-٦٠	٥٩-٥٠	٤٩-٤٠	٣٩-٣٠	٢٩-٢٥	٢٠-٢٤	
٦٨	٦٩	٦٨	٦٨	٦٥	٦٣	١٦٥
٧٢	٧٣	٧٣	٧١	٦٩	٦٦	١٧٠
٧٦	٧٧	٧٧	٧٥	٧٢	٦٩	١٧٥
٨١	٨٢	٨١	٧٩	٧٦	٧٣	١٨٠
٨٥	٨٦	٨٥	٨٣	٨٠	٧٧	١٨٥
٩٠	٩٠	٨٩	٨٨	٨٤	٨١	١٩٠

- كما يمكن حساب الوزن المثالى للفرد من معادلة لورينزو المعروفة وهى:-

معادلة " لورنزو ":

-للرجال:-

$$\text{الوزن المثالى} = \frac{\text{الطول} - ١٠٠}{٤} \times (\text{الطول} - ١٥٠)$$

- للنساء:-

$$\text{الوزن المثالى} = \frac{\text{الطول} - ١٠٠}{٢.٥} \times (\text{الطول} - ١٥٠)$$

* وقد يحدث أخطاء كثيرة مع استخدام هذه المعادلة تُقلل من صحة الأرقام التى يمكن الحصول عليها باعتماد هذه المعادلة .

*والجدير بالذكر هنا أن ننوه أنه يوجد نوعان من السمنة:- نوع شائع بين الذكور يُسمى "النوع الذكوى" وتتراكم فيه الدهون فى منطقة الصدر والبطن بصورة كبيرة، أما إذا كان تراكم الدهون فى منطقة الأرداف أطلق عليه " النوع الأنثوى "، وهو شائع بين السيدات . أو بمعنى آخر إذا كان تراكم الدهون بالجزء العلوى من الجسم فتسمى " السمنة التفاحية"، أما إذا كان تراكم الدهون بالجزء السفلى من الجسم سُميت السمنة " السمنة الكمثرية".



النوع الذكري



النوع الأنثوي

* ويمكن قياس السمنة بعدة طرق منها:

١. **الوزن بالنسبة للطول حسب الجداول القياسية:** فتكون الزيادة عن ٢٠٪ من الوزن المثالي للفرد نفسه تعتبر سمنة - كما ذكرنا من قبل .

٢. **معدل كتلة الجسم:** وهو الوزن بالكيلوجرام مقسوماً على مربع الطول بالمتر (Body Mass Index) ، وهذه أفضل طريقة يمكن استخدامها، ودرجاته هي:-

* الوزن الطبيعي: ٢٠ - ٢٤.٩ .

* زيادة الوزن: ٢٥ - ٣٩.٩ .

* السمنة: ٣٠ - ٣٩.٩ .

* السمنة المفرطة: ٤٠ فأكثر .

- **مثال توضيحي:** إذا فرضنا أن شخصاً ما وزنه ١٠٤ كجم وطوله ١٧٠ سم تكون

النتيجة:-

$$\Rightarrow \text{تحويل الطول من سم إلى متر} = ١٧٠ \div ١٠٠ = ١.٧ \text{ متر}$$

$$\Rightarrow \text{تحويل الطول من متر إلى متر مربع} = ١.٧ \times ١.٧ = ٢.٨٩ \text{ م}^٢$$

⇒ إذا كتلة الجسم = ١٠٤ كجم ÷ ٢.٨٩ = ٣٥.٩ (وهذا يعني زيادة وزن جسم هذا الشخص عن المعدل الطبيعي).

ملحوظة

- يُستثنى من هذه الطريقة أبطال كمال الأجسام، والسيدات الحوامل والأطفال.

٣. **قياس محيط البطن والأرداف:** طريقة توضح توزيع الدهون بأجزاء الجسم المختلفة. وفيها يتم قياس محيط البطن والأرداف بشريط مخصص لذلك حيث يتم إيجاد علاقة بينهما.

٤. **جهاز قياس نسبة الدهون بالجسم:** إذا زادت نسبة الشحوم عند المرأة عن ٢٥% من الوزن الكلى للجسم تعتبر المرأة مصابة بالسمنة، أما الرجل فإذا زادت نسبة الدهون في جسمه عن ٢٠% من وزنه أعتبر بديناً .



لماذا يزداد وزنك؟

لقد لوحظ في السنوات القليلة الماضية تزايد نسبة البدناء على مستوى العالم حيث اعتبرت السمنة ظاهرة عالمية .

وتُظهر أرقام الإحصائيات أن مشكلة السمنة مشكلة عالمية ليست مقتصرة على شعبٍ أو بلد معين، فمثلاً جاءت الأرقام لتثبت أن ١٣ ٪ من مواطني الولايات المتحدة الأمريكية ما بين سن ٢٠-٦٥ يعانون من السمنة، بينما تقل هذه النسبة في استراليا لتصل إلى ٧ ٪ ، بينما تتراوح هذه النسبة بين ٢٥ - ٣٠ ٪ في الدول العربية بصفة عامة .

ودائماً ما يتساءل الفرد البدني عن سبب حدوث السمنة لديه؟! ... ونحن إن قلنا إن الوراثة وحدها هي السبب فهناك من يقول لماذا أنا الوحيد من بين جميع أخوتي أرث السمنة؟! ... و إن قلنا إن السبب هو كثرة تناول الطعام فقط .. فهناك من يرد علينا قائلاً إنني أتناول كمياتٍ من الطعام أقل من (فلان) في حين أن وزنه لا يزداد بينما يزداد وزني بشكل واضح !!!
و فيما يلي تجد إجابة لكل هذه الأسئلة:-

دور الوراثة في السمنة

صحيح أن لكل قاعدة شواذها ... إلا أنه إذا كان أحد والديك بديناً فاحتمال الأقرب أنك ستكون بديناً!!!!

فـللوراثـة دورٌ أكـيـد فـي حـدوـث السـمـنـة . فـإذا كان كلا الوالدين يعانـيان من السـمـنـة فـإن ٧٥٪ من أبـنـائـهـما بـدءـا بالوراثـة ، أما إذا كان أحـدـهـما فـقـط يعانـي من ذلـك فـإن الـخـطـوـرة تـقـل إـلى ٥٠٪ . و قد اختلف الباحثون في تفسير دور الوراثة في حدوثها. فمنهم من أرجع السبب إلى وجود خلل في غدة الهيبوثلامس يتم تناقله عبر أفراد العائلة الواحدة فتظهر السمنة في أكثر من فرد من هذه العائلة . وقد يرجع السبب إلى انخفاض مستوى التمثيل الغذائي (عند بعض العائلات) الذي يُحسب عند الاسترخاء مع انخفاض مستوى الحرارة المنطلقة والمستهلكة من الطعام . كذلك فإن زيادة هرمون الإنسولين بالدم في حد ذاتها تعتبر ظاهرة وراثية تؤدي إلى الزيادة في تراكم الدهون بالأنسجة الدهنية . كما أنه اكتشف حديثاً أن هناك إنزيم خاص يزيد نشاطه عند بعض الأفراد وهذا الإنزيم مسئول عن تخزين الدهون داخل الخلايا الدهنية .

من هذا تتضح لنا أهمية دور الوراثة وعلاقتها بظهور السمنة، إلا أن سبب ذلك لا يزال يكتنفه بعض الغموض . وللأمانة العلمية فإن الوراثة لا تسبب السمنة إلا إذا ارتبطت بعوامل أخرى كزيادة تناول الطعام وعدم ممارسة الرياضة ... إلخ

العادات السيئة (الغذاء والحركة والدواء)

إن زيادة الوزن ليست مرتبطة فقط بكمية الغذاء، بل إنها تعتمد أساساً على نوعية الغذاء وقيمتها الغذائية – كما ذكرنا من قبل . فربما تلتهم أنت كميات أقل من الطعام لكنك تزداد في الوزن، وتتناول غيرك كميات أكبر لكنه لا يعاني من السمنة . أضف إلى ذلك العادات الغذائية السيئة من أكل أمام التلفاز، وأكل التسالي (الفول السوداني واللب بكميات كبيرة)، والمياه الغازية، والشيكولاته وغيرها ... ناهيك عن عدم الحركة والاعتماد على وسائل الراحة في العمل والشارع والبيت . إضافة إلى البعد عن ممارسة الرياضة (فقد أثبتت الدراسات أن السمنة بدأت في حوالى ٧٥٪ من الأفراد عندما قل نشاطهم البدني) . بل إن إسرافنا في تناول بعض الأدوية

دون وعى أو استشارة الطبيب قد يكون سبباً في حدوث السمّة ومثال ذلك: حبوب منع الحمل، وأدوية مضادات الهيستامين ومضادات الاكتئاب و بعض أدوية الصرع، وعقار الكورتيزون الذى تعتبر السمّة من أهم مضاعفاته..

العوامل النفسية

الاضطرابات النفسية للفرد تلعب دوراً مهماً في ظهور السمّة؛ خصوصاً عند السيدات حيث لوحظ أن بعض حالات الاكتئاب، أو القلق النفسى، وبعض المواقف العاطفية أو الرومانسية، تنعكس على شهية الشخص مما يجعله يُقبل بشراهة على تناول الطعام أو يحدث العكس في أحيانٍ أخرى . أما في الأطفال فقد ثبت أن حوالى ١٠٪ من الأطفال زائدو الوزن يعانون في الأساس من اكتئاب مزمن.

دور الغدد الصم في حدوث السمّة

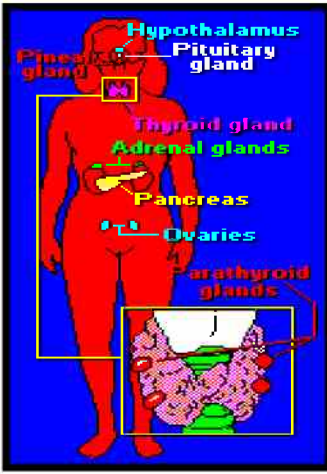
نتناول هنا الاضطرابات الهرمونية التى تؤدى إلى السمّة:-

١- غدة الهيبوثلامس:

قد تحدث السمّة كواحدة من أعراض أو علامات أمراض غدة الهيبوثلامس العضوية أو الوظيفية التى تؤدى إلى حدوث خلل في مركزى الجوع والشبع؛ فيقبل الإنسان على الأكل بشراهة، وتحدث السمّة، لكنّها حالاتٌ نادرةٌ .

٢- الغدة النخامية:

أورام الغدة المعروفة من الأورام المعروفة، وتؤدى إلى زيادة إفراز هرمون الكورتيزون من الغدة الكظرية بكمياتٍ كبيرة، وينتج عن ذلك ظهور مرض "كشنج".



٣- الغدة الكظرية:

أى خلل بالغدة الكظرية يؤدي لزيادة إفراز هورمون الكورتيزون (وذلك نتيجة ورم خبيث أو خلل وظيفي بالغدة)، ويؤدي ذلك في النهاية إلى ظهور "مرض كَشَنج".

٤- الغدة الدرقية:

يؤدي القصور الوظيفي في الغدة الدرقية إلى تراكم بعض المواد، واختزان الماء تحت الجلد، مما قد يسبب زيادة كاذبة أو ظاهرية في وزن الجسم .

٥- الغدد الجنسية:

قد تكون السمنة أحد المظاهر أو العلامات الإكلينيكية لأمراض قصور الخصيتين في الذكور وتحوصل المبيضين في الإناث . ولكنها ليست منتشرة بنسبة كبيرة .

٦- غدة البنكرياس:

* قد يحدث ورم بغدة البنكرياس (ويكثر حدوثه في الرجال عن النساء)؛ مما قد يؤدي إلى ظهور السمنة .

* هناك علاقة بين السمنة، ومرض السكر غير المعتمد على الأنسولين (النوع الثاني)، وسوف نتعرض لذلك الموضوع بالتفصيل لاحقاً.

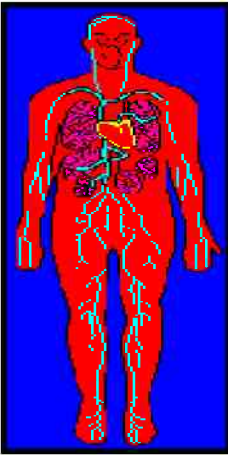
مما سبق ذكره يتّضح أنّ أمراض الغدد الصم لا تُمثل سبباً مهماً من أسباب السمنة، فهي تمثل حوالى ٥٪ . وأن غالباً ما تحدث السمنة نتيجةً لإتباع العادات الغذائية السيئة، والبعد عن ممارسة التمرينات الرياضية، إضافةً إلى الاستعداد الوراثي .

مضاعفات السمنة

حينما نتحدث عن مضاعفات السمنة، فإننا فى الواقع نعنى العشرات من الأمراض التى تشكل خطراً عظيماً على الجسم وتهدد حياته، بل وتقلل من عمره الافتراضى .. حيث تشير الإحصاءات إلى أن ٤.٧٪ من سكان الولايات الأمريكية يواجهون الموت المبكر بسبب الزيادة المرضية فى الوزن مقارنةً بالأشخاص الأصحاء الذين لا يعانون منها. وبصرف النظر عن مسألة الأمراض المرتبطة بالبدانة فإن زيادة الوزن وحدها تؤدى إلى الوصول إلى حالة مرضية تعرف ببدانة «نهاية المرحلة» التى لا يتوفر لها خيارات علاجية . وكذلك فإن للسمنة الكثير من العواقب الاجتماعية والاقتصادية والنفسية .

وسوف نتناول فيما يلى بعض مضاعفات السمنة على الجسم:-

(١) تأثير السمنة على القلب والأوعية الدموية:

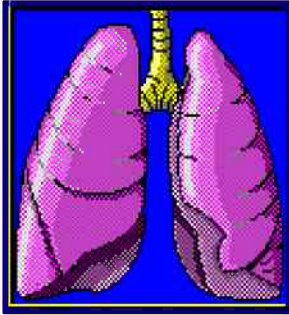


تؤدى السمنة إلى ارتفاع ضغط الدم وزيادة الحمل على القلب لدفع كميات أكبر من الدم، مما قد يؤدى إلى زيادة المجهود على عضلة القلب و تضخم البطين الأيسر، وفى النهاية يحدث ضعف عضلة القلب وارتخائها وهو ما يُعرف " بهبوط القلب " " Heart Failure " . كذلك يمكن أن يحدث تراكم للدهون على الجدران الداخلية للشرايين ومنها الشرايين التاجية للقلب (الشرايين المغذية لعضلة القلب)، وتبدأ تلك القطع الدهنية بالتراكم والتصلب على

الجدران، وتسد بذلك الشرايين ويطلق على هذه الحالة " تصلب الشرايين"؛ مما قد يؤدي لحدوث " ذبحة صدرية " أو " جلطة في القلب " .

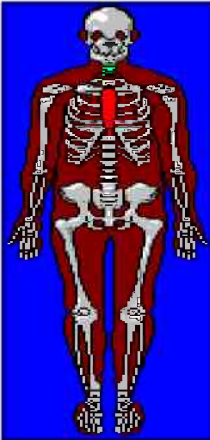
ملحوظة:

تصل نسبة ارتفاع ضغط الدم بين البدناء إلى ثلاثة أضعاف نسبتته بين الأفراد الطبيعيين، مع العلم أن تخفيض الوزن مع التقليل من تناول ملح الطعام عند البدناء من أصحاب الضغط المرتفع أدى إلى تحسن حالة ضغطهم لدرجة وصلت إلى ٥٠٪.



(٢) تأثير السمنة على الرئتين:-

تؤثر السمنة على وظائف الرئتين حيث تؤدي إلى تقليل قدرة الرئتين على الامتلاء بالهواء مما يؤدي إلى نقص كبير في نسبة الأكسجين في الدم مع احتمال ارتفاع نسبة ثاني أكسيد الكربون، وهذا يظهر في صورة بعض الأعراض مثل: الميل للنوم و الشعور بالصداع أثناء النهار، والشعور بضيق التنفس بل وتوقف التنفس أثناء النوم أو انبعاث أصوات عالية من المريض أثناء النوم (الشخير) نتيجة لارتخاء عضلات البلعوم ورجوع اللسان إلى الخلف . ولأن الأشخاص الذين يعانون من البدانة المفرطة هم الأكثر عرضة للإصابة باضطرابات الدورة الدموية فإن احتمالات إصابتهم " بالهيمات الرئوية " (انسداد الأوعية الدموية الرئوية) تبقى كبيرة.



(٣) تأثير السمنة على العظام والمفاصل:

تسبب السمنة حدوث تآكلات وخشونة بالمفاصل وتبدأ في الظهر في سن مبكرة وتأتي غالباً في مفاصل الركبتين والفخذين وأسفل العمود الفقري نتيجة للحمل الزائد عليها . وتزداد نسبة تأثرها كلما زاد الوزن وتظهر في صورة آلام بهذه المفاصل خصوصاً أثناء المشي كذلك تزداد نسبة حدوث داء النقرس " زيادة معدل حمض البوليك بالدم " .

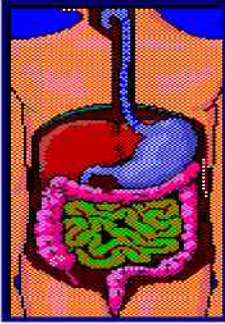
(٤) السمنة والفشل الكلوى:

ذكر باحثون من جامعة " أوبالا السويدية " أن السمنة تزيد من خطورة الإصابة بالفشل الكلوى المزمن، وقام الباحثون بإجراء الدراسة على حوالى ألف شخص وقياس معدل وزن الجسم هؤلاء فوجدوا أن الإصابة بالفشل الكلوى تزداد بمعدل ثلاثة أضعاف الخطورة لدى الأشخاص العاديين . وبحسب هذه الدراسة فإن نسبة تلك الخطورة ترتفع أيضاً إذا كان الشخص مصاباً بالسكرى وارتفاع ضغط الدم .

(٥) سلس البول الجهدى:

تسبب حالات كبر البطن وضخامته وترهل عضلات أعلى الساقين فى ضعف صمام المثانة البولية، مما يؤدى إلى عدم القدرة على السيطرة على المثانة، و تسرب قطرات من البول مع كل محاولة للضحك والعطس أو السعال.

(٦) تأثير السمنة على الجهاز الهضمى:-



تزداد فرص حدوث الحصوات المكونة من الكولسترول فى المرارة خاصة للنساء (ذوات الحمل المتكرر) وذلك نتيجة لزيادة كمية الكولسترول فى الجسم مع حدوث اضطرابات الهضم . كما يزداد ترسب الدهون فى خلايا الكبد وكلما تزايدت الدهون فى الكبد تطورت مخاطر إصابة الكبد بالالتهابات والتليف أو التشمع؛ مما يؤدى الى حدوث تضخم بالكبد . وقد يشكو الشخص من بعض الآلام فى منطقة الكبد (الناحية اليمنى تحت الضلوع) أو عسر الهضم، وغالباً ما يصاحبها الشعور بانتفاخ وعدم ارتياح بعد الأكل وإمساك . كذلك تزداد نسبة حدوث الفتق السرى نتيجة لضعف عضلات جدار البطن فيما يُعرف بترهلات البطن. وكذلك حدوث ما يُسمى "بارتجاع المرئ " حيث تتسرب العصارة المعدية (الحمض) من المعدة إلى المريء بسبب ضعف الصمام الواقع على قمة المعدة، نتيجة لارتفاع الضغط داخل

البطن على الحجاب الحاجز والصمام ما بين المعدة و المرئ؛ مما يؤدي للشعور بحرقه المعدة وعسر هضم وهي من الأعراض الهضمية الشائعة .

(٧) تأثير السمنة على الجلد:

السمنة تزيد من كمية الانثناءات في الجلد فيكون بذلك الجلد عرضة للالتهابات والإصابات الفطرية والبكتيرية خصوصاً مناطق الاحتكاك مثل بين الفخذين والإبط أو تحت الثدي في السيدات، حيث تساعد كثرة العرق والاحتكاك الدائم على إصابة الجلد بالالتهابات إلى جانب عدم تحمل الطقس الحار.

(٨) **تأثير السمنة في حدوث مرض السكر:** نقصد بذلك التغيرات المهمة التي تطرأ على إفراز هرمون الأنسولين نتيجة السمنة، حيث يعتبر مرض السكر (البول السكري) من أكثر الأمراض التي تصاحب السمنة أو العكس بمعنى أن السمنة قد تكون هي أحد أعراض أو مضاعفات مرض السكر . حيث تزداد المناعة لهرمون الأنسولين والذي يتبعه زيادة في إفراز البنكرياس لهذا الهرمون للتغلب على هذه المقاومة والتي تنتهي بفشل البنكرياس وحدث مرض السكر .

(٩) **تورم الساقين:** يعد تورم الساقين حالة شائعة بين البدناء، وقد تتسبب في حدوث تجلطات في شرايين الساق . وفي حال عدم العلاج يحدث تلف في الجلد.

(١٠) **العقم:** تعتبر الزيادة المفرطة في وزن الجسم سبباً غير مباشر لقلّة القدرة على الإنجاب حيث يواجه الأشخاص المصابون بفرط البدانة معضلة العجز، وذلك إما لتراكم الدهون حول المبايض عند المرأة أو تحوصلهما، أو لصعوبة الممارسة الجنسية بينهما بشكلٍ أو بآخر مما يؤدي إلى فقدان القابلية على الإنجاب.

(١١) اضطرابات الدورة الشهرية:

تواجه السيدات المصابات بالبدانة المرضية مشكلة اضطراب الدورة الشهرية بما في ذلك غزارة الدورة وتزايد الشعور بالألم أثناء الدورة الشهرية . وربما يرجع ذلك للاضطرابات الهرمونية المصاحبة لزيادة وزن الجسم .

(١٢) السرطان:

تزداد معدلات الإصابة بأنواع السرطانات المختلفة بين أصحاب الأوزان الزائدة من الجنسين، مثل: سرطان الغدد الليمفاوية وأورام الحويصلة الصفراوية (المرارة) وأورام الرحم وعنق الرحم وسرطان المبيضين والثدى . أما بالنسبة للذكور فهم معرضون للإصابة بسرطان المستقيم والقولون والبروستاتا.

(١٣) علاقة السمنة بالتدخين:

مخاطر التدخين كثيرة مثله في ذلك مثل السمنة حيث يؤثران على صحة الفرد .

★ ملخص العلاقة بين التدخين والسمنة:-

إن التوقف عن التدخين قد تصحبه زيادة مؤقتة في الشهية للأكل، و بالتالى زيادة فى الوزن لكنها زيادة لا تتعدى ٣- ٥ كجم، وهى زيادة عارضة يمكن تفاديهـا وعلاجها. وقد يرجع هذا إلى النقص المفاجئ فى مادة النيكوتين فى خلايا المخ؛ مما يؤدى إلى نقص إفراز مادة السيروتينين (مادة تتحكم فى الاتصالات العصبية بين خلايا المخ ومراكز الأكل) فيحدث زيادة فى الشهية للأكل (خاصة السكريات حيث نجد أن مَنْ يحاولون الإقلاع عن التدخين يستعيضون عن الإمساك بالسيجارة بالإمساك بقطع الحلوى أو اللبان) .

- حذرت دراسة طبية حديثة من أن البدانة تكاليفها أعلى ومخاطرها الصحية أكبر من التدخين وتناول الخمر . وقال " رونالد ستورم " معد الدراسة والباحث فى جامعة كاليفورنيا "إن البدانة التى ترتبط بمخاطر صحية منها الإصابة بمرض السكرى والتهاب المفاصل وأمراض القلب والجلطات وبعض أنواع السرطان، ترفع تكاليف الرعاية الصحية للمريض بنسبة ٣٦٪ والتكاليف الدوائية بنسبة ٧٧٪، أى أنها تؤثر تأثيراً كبيراً على التكاليف الصحية والناحية الاقتصادية على الفرد والمجتمع". حيث تشير الإحصائيات إلى أن الولايات المتحدة الأمريكية تنفق أكثر من ٩٪ من ميزانية الصحة الوطنية على مرضى زيادة الوزن .

(١٤) تأثير السمنة على الحالة النفسية:

تصرفاتك هي المرأة التي تحكس جالتك النفسية ... فبعض المصابين بحالات الاكتئاب والفراغ العاطفي يتجهون إلى الإكثار من أكل الحلويات والتسالى كنوع من محاولة البعد عن جو الاكتئاب إلا أنهم أحياناً يفعلون هذا من منطلق أنه رد فعل لهذه الاضطرابات . وقد يحدث العكس أيضاً . وغالباً ما ينتاب البدناء شعورٌ دائم بالقلق والضيق، وبأن ثمة تحديات تواجههم في حياتهم مثل الشعور بالفشل إزاء إمكانية النجاح في الالتزام بوجبات الحمية، والمواجهة بعدم الرضا من قبل الأهل والأصدقاء فضلاً عن تعليقات الغرباء . ويشعر البدين دوماً بالاكتئاب حينما يجد صعوبة في تحركاته اليومية كالتوجه إلى عمله، أو عندما يود السفر على متن طائرة أو في أوتوبيس مثلاً.

أما عن الآثار الاجتماعية للسمنة، فيقل الإقبال على زواج البدينات . كذلك يقل الإقبال على تعيين البدناء في بعض الوظائف التى تتطلب مظهراً معيناً كشركات السياحة والفنادق وغيرها .

وأخيراً لابد أن ننوه إلى أنه ليست كل أنواع السمنة تؤدي إلى حدوث تلك المضاعفات؛ حيث إن هناك عوامل أخرى تتعلق بالسمنة ذاتها تزيد من فرصة حدوثها كدرجة السمنة، والسن التى ظهرت عنده السمنة أو الفترة التى ظل الجسم طوالها سميناً . كذلك إذا كان الشخص البدين يعاني من أمراض أخرى مثل: السكر، وارتفاع ضغط الدم، أو ارتفاع معدل الدهون بالدم، أو كان من المدخنين فإن ذلك يؤدي إلى ظهور المضاعفات المختلفة بصورة أقوى وأسرع .

ومما سبق تتضح لنا الأضرار المتعددة للسمنة، ومدى خطورتها على جميع أجهزة الجسم المختلفة، ومدى ما يمكن أن تسببه هذه التخمة من أضرار نفسية، واجتماعية، واقتصادية، وكذلك الأضرار الجسدية المتعددة من أمراض الشرايين، والقلب، وغيرها ...