خصوصية المرض المزمن بين الفئات العمرية المختلفة
قراءة في كيفية مساهمة التكنولوجيا الحديثة في زيادة انتشار الأمراض المزمنة بين التحديات والفرص- السمنة المفرطة أنموذجا-

The Specificity of Chronic Diseases Among Different Age Groups: A Study on How Modern Technology Contributes to the Spread of Chronic Diseases Challenges and Opportunities, – Obesity as a Model–

عفاف بعون[1،*]، نسيمة أولاد سالم[2]،

[1] جامعة قاصدي مرباح ورقلة (الجزائر)، baoun.afaf@univ-ouargla.dz

[2] جامعة قاصدي مرباح ورقلة (الجزائر)، nassimanoss3@gmail.com

تاريخ الاستلام:21-02-2025 تاريخ القبول: 26-11-2025 تاريخ النشر: 31-12-2025

ملخص: تهدف هذه الدراسة إلى فهم خصوصية المرض المزمن بين الفئات العمرية المختلفة، مع التركيز على السمنة المفرطة كنموذج. سنقوم من خلالها بتحليل بيانات صحية متاحة ومراجعة الأدبيات الطبية والصحية لتحديد العوامل التي تؤثر على انتشار السمنة المفرطة في فئات العمر المختلفة.

سيتم تحليل كيفية مساهمة التكنولوجيا الحديثة في زيادة انتشار السمنة المفرطة، إضافة إلى التطرق إلى كيفية استخدام التكنولوجيا في تعزيز نمط حياة غذائي صحي وزيادة مستويات النشاط البدني، وكذلك تأثير التكنولوجيا على السلوكيات الغذائية والنمط الحياتي للأفراد. إذ من المتوقع أن تساهم الدراسة في تحديد التحديات والفرص التي تقدمها التكنولوجيا في مواجهة السمنة المفرطة، مما يسهم في توجيه السياسات الصحية وتطوير البرامج التوعوية والتثقيفية للحد من انتشار.

الكلمات المفتاحية: الأمراض المزمنة؛ السمنة المفرطة؛ التكنولوجيا الحديثة؛ الفئات العمرية؛ النشاط البدني؛ البرامج التوعوية.

Abstract: This study aims to understand the specificity of chronic diseases among different age groups, focusing on obesity as a model. It will analyze available health data and review medical and health literature to identify the factors influencing the prevalence of obesity across various age groups.

The study will examine how modern technology contributes to the increasing prevalence of obesity while also exploring how technology can be leveraged to promote healthy dietary habits and increase physical activity levels. Additionally, it will assess the impact of technology on eating behaviors and lifestyle patterns.

The study is expected to highlight both the challenges and opportunities that technology presents in addressing obesity, ultimately contributing to the development of health policies and educational programs aimed at reducing its prevalence.

Keywords: Chronic diseases; Severe obesity; Modern technology; Age groups; Physical activity; Awareness programs

[*] المؤلف المراسل

1- مقدمة

شهدت حياتنا المعاصرة تطورا متسارعا في مجال التكنولوجيا، وقد أثر هذا التقدم الهائل بشكل كبير على مختلف جوانب حياتنا، هذا التطور يعكس تحولات جذرية في طبيعة الحياة الاجتماعية والاقتصادية بما في ذلك الصحة. إن التكنولوجيا الحديثة أثرت بشكل كبير على مختلف جوانب الحياة البشرية، ومن بين التأثيرات البارزة التي نجدها في المجتمع اليوم هو الارتفاع الملحوظ في انتشار الأمراض المزمنة.

يعد الوزن الزائد أو السمنة المفرطة أحد الأمثلة البارزة على هذه الظاهرة، حيث يعتبر زيادة الوزن الزائد تحديا صحيا يتسارع انتشاره بفعل التقنيات الحديثة. حيث تمثل هذه الأخيرة أو التكنولوجيا عاملا حاسما في فهمنا لمختلف التأثيرات التي تتركها الأمراض المزمنة وخاصة السمنة المفرطة على صحة المجتمع. حيث تعد السمنة المفرطة نموذجا ملموسا لتلك التحديات الصحية التي يمكن أن تتفاقم أو تخف إشكالياتها نتيجة للتطورات التكنولوجية.

تؤدي التقدمات السريعة في مجال التكنولوجيا إلى زيادة الحياة الرقمية وإحداث التغييرات المختلفة في نمط وأساليب الحياة، مما يسهم في انخراط أقل في الأنشطة البدنية وزيادة استهلاك الطعام الصحيح. هذا التغير في السلوكيات اليومية من شأنه أن يعزز انتشار السمنة المفرطة وبالتالي زيادة مخاطر الأمراض المزمنة. وكما للتكنولوجيا مخاطر وأضرار على صحة الأفراد، فإنها أيضا تفتح أبوابا لفرص هائلة لفهم ومعالجة السمنة. من خلال تطبيقات اللياقة البدنية، وأجهزة الرصد الصحي، والابتكارات الطبية التي تقدم حلا مبتكرا في تحسين التوعية وتشجيع التدخل المبكر. يكمن تحدينا في استغلال هذه التكنولوجيا بشكل فعال للحد من انتشار الأمراض المزمنة وتحسين جودة الحياة الصحية. وبتعبير آخر، فإن التكنولوجيا الحديثة تتسارع في مجال الرعاية الصحية، الأمر الذي من شأنه أن يوفر فرصا هائلة لتشخيص ومتابعة الأمراض المزمنة. ومع ذلك، يظهر التناقض في هذا السياق، حيث يلاحظ أن هذه التكنولوجيا الطبية الحديثة قد تساهم في تسليط الضوء على مشاكل الصحة، ولكنها في الوقت ذاته قد تشجع على أسلوب حياة يزيد من انتشار الأمراض المزمنة.

إن فهم هذه التحولات والتناقضات في تأثير التكنولوجيا الحديثة على انتشار السمنة المفرطة يتطلب تحليلا سوسيولوجيا عميقا للعوامل الاجتماعية والاقتصادية والثقافية التي تتداخل مع التقنيات الحديثة. في هذا السياق، يأتي هذا البحث لاستكشاف كيفية مساهمة التكنولوجيا الحديثة في زيادة انتشار الأمراض المزمنة، مع التركيز على السمنة المفرطة كنموذج تحليلي.

2-إشكالية

في العصر الرقمي الحديث، فرض التقدم التكنولوجي نفسه بقوة على تفاصيل الحياة اليومية، مما أحدث تحولات جوهرية في أنماط العيش، خاصة فيما يتعلق بالسلوك الغذائي ومستوى النشاط البدني. وبالرغم من أن التكنولوجيا قد أسهمت في تحسين العديد من الخدمات الصحية واللوجستية، فإنها بالمقابل أفرزت تحديات صحية عميقة، من أبرزها ارتفاع معدلات الإصابة بالأمراض المزمنة، وعلى رأسها السمنة المفرطة، هذه الأخيرة التي تبرز كواحدة من الظواهر الصحية الأكثر شيوعا، والتي أصبحت تمثل تهديدا صحيا متصاعدا لا يقتصر على فئة عمرية معينة، بل طالت مختلف الفئات العمرية.

هذه الظاهرة الصحية لا يمكن تفسيرها فقط من منظور نمط الحياة الخامل أو وفرة الطعام، بل يجب تحليلها في ضوء تداخل العوامل البيولوجية، النفسية، والاجتماعية التي تتفاعل مع بيئة رقمية مشبعة بالمحفزات.

فمثلا، تظهر بعض التفسيرات البيولوجية أن هناك عوامل وراثية وهرمونية تؤثر في قابلية الأفراد لتخزين الدهون أو في تنظيم الشهية، بينما تبرز النظريات السوسيولوجية كيفية مساهمة التكنولوجيا في إعادة تشكيل سلوك الأفراد من خلال الترويج لثقافة استهلاكية سريعة وعالم رقمي يغري بالعزلة وقلة الحركة، ويعزز من اضطرابات في صورة الجسد وأنماط الأكل غير المتوازنة. وعليه، فإن هذه التكنولوجيا تلعب دورا محوريا في تشكيل أنماط السلوك الغذائي ومستوى النشاط البدني.

فالنظريات السوسيولوجية تبرز أهمية فهم السمنة في إطار البنى الاجتماعية والمعاني الرمزية المرتبطة بالجسد. فنجد منظور البنائية الوظيفية، الذي يرى أن السمنة تعد انعكاسا لاختلال في المنظومة الاجتماعية، لأن التغيرات في نمط العمل، وتراجع دور الأسرة في التوجيه الغذائي، وانتشار المؤسسات التجارية التي تروج لمنتجات غذائية غير صحية، كلها تسهم في تعريض الأفراد لأنماط غذائية ضارة تؤدي إلى السمنة. أما من زاوية النظرية التفاعلية الرمزية، تهتم بكيفية تشكل المعاني من خلال التفاعل اليومي، وكيف تبنى الرموز المرتبطة بالبدانة في المواقف الاجتماعية المصغرة، فالسمنة لا تفهم بوصفها مجرد حالة طبية أو اجتماعية، بل بوصفها نتاجا للمعاني التي يضفيها الأفراد والمجتمع على الجسد والوزن من خلال التفاعل اليومي. فالبدانة تصبح رمزا محملا بدلالات معينة، وقد تؤدي إلى وصم اجتماعي يعيد تشكيل تصور الفرد لذاته ويؤثر في سلوكه وهويته.

بينما ترى النظرية الصراعية أن السمنة المفرطة هي نتيجة لعدم المساواة الاجتماعية والاقتصادية، حيث تجبر الطبقات الفقيرة على استهلاك أطعمة غير صحية بسبب الفقر وقلة الخيارات. كما تسهم الشركات الكبرى في تفشي الظاهرة عبر ترويج منتجات ضارة بدافع الربح على حساب الصحة العامة.

في حين تفهم السمنة من منظور نظريات الحداثة وما بعد الحداثة في سياق التحولات الثقافية والاجتماعية المرتبطة بالمجتمع الاستهلاكي والرقمي. ففي ظل الحداثة، تغير نمط الحياة من الإنتاج إلى الاستهلاك، وأصبحت الراحة وسرعة الإنجاز من القيم المركزية، ما انعكس في الاعتماد المتزايد على الأطعمة الجاهزة والخمول البدني. أما في سياق ما بعد الحداثة، فإن الهوية الجسدية أصبحت تشكل بدرجة كبيرة من خلال وسائل الإعلام والتكنولوجيا الرقمية، التي تسهم في خلق تناقضات؛ فمن جهة، تروج لنمط حياة سريع مليء بالمغريات الغذائية، ومن جهة أخرى، تروج لصورة جسدية مثالية يصعب بلوغها. كما تعيد التطبيقات الرقمية (مثل تطبيقات التوصيل وتطبيقات اللياقة البدنية) تشكيل علاقتنا بالغذاء والنشاط البدني، ما يجعل الجسد موقعا للصراع بين المتعة والضبط، وبين الاستهلاك والمراقبة الذاتية.

ومن خلال الطرح السابق، فإن هذا المقال يتناول خصوصية المرض المزمن بين الفئات العمرية المختلفة، التركيز على السمنة المفرطة كنموذج للدراسة، حيث يسعى لمعرفة كيفية مساهمة التكنولوجيا في زيادتها، من خلال تحليل تأثير التكنولوجيا الحديثة بين الفرص والتحديات التي تقدمها.

وانطلاقا من هذا الطرح ارتأينا وضع التساؤل الرئيسي التالي:

كيف يؤثر تقدم التكنولوجيا الحديثة في مجالات الحياة اليومية على زيادة انتشار السمنة المفرطة، وما هي التحديات والفرص التي تنشأ عن هذا التأثير؟

وقد تفرع عن التساؤل الرئيسي التساؤلات الفرعية الآتية:

1. هل يتسبب الاعتماد المتزايد على وسائل التواصل الاجتماعي والشاشات الرقمية في تغيير العادات الغذائية وزيادة الجلوس، مما يسهم في انتشار مشاكل السمنة في المجتمعات الحديثة بين مختلف الفئات العمرية؟

2. هل يمكن أن تكون التقنيات الطبية المتقدمة محفزا لفهم أفضل لأسباب السمنة، أم أنها تؤدي إلى تأزيم المشكلة بوفرة خيارات العلاج المتاحة؟

3. كيف يمكن أن تلعب التكنولوجيا دورا في تعزيز التوعية بأخطار السمنة وتشجيع الأفراد على تنمية عادات صحية، وهل يمكن تحويل هذا التأثير إلى فرص للتحسين الشامل للصحة العامة؟

4. كيف يمكن استخدام التقنيات الحديثة، مثل تطبيقات اللياقة والأجهزة القابلة للارتداء، كوسيلة لتحفيز الأفراد على تبني أسلوب حياة صحي والوقاية من مشاكل السمنة؟

3-أهداف الدراسة

1- معرفة خصوصية الأمراض المزمنة لدى مختلف الفئات العمرية، خاصة فيما يتعلق بالسمنة المفرطة.

2- فهم كيفية تأثير التكنولوجيا الحديثة على انتشار السمنة المفرطة والمشاكل الصحية المترتبة عنها.

3- تحليل التحولات في العادات الغذائية ومستويات النشاط البدني نتيجة للاعتماد المتزايد على وسائل التواصل الاجتماعي والتكنولوجيا الرقمية خاصة والتكنولوجيا الحديثة بشكل عام.

4- استكشاف كيفية استخدام التقنيات الطبية المتقدمة في فهم أفضل لأسباب السمنة والتحسين في أساليب العلاج.

4-أهمية دراسة الموضوع

1- إن دراسة موضوع إسهام التكنولوجيا الحديثة في زيادة انتشار الأمراض المزمنة من شأنه توفير رؤية شاملة حول التأثير السلبي للتكنولوجيا الحديثة على الصحة، خاصة فيما يتعلق بانتشار مشكلة السمنة.

2- تحديد التحديات التي تعترض جهود مكافحة السمنة وتعزيز الوعي بأهمية التوعية والتدخل المبكر.

3- استكشاف الفرص التي تقدمها التكنولوجيا لتحسين نمط الحياة وتشجيع الأفراد على اتباع أسلوب حياة صحي.

4- إلقاء الضوء على دور التكنولوجيا الحديثة في تعزيز التواصل بين المجتمع الطبي والأفراد لتعزيز الوعي الصحي.

من خلال تحقيق الأهداف التي وضعناها سابقا، يمكن أن تسهم هذه الدراسة في توجيه السياسات الصحية وتحفيز استخدام التكنولوجيا بشكل فعّال لمواجهة تحديات انتشار السمنة وتعزيز صحة المجتمع.

5-التأصيل المفاهيمي لمصطلحات البحث

قبل تقديم التأصيل المفاهيمي للسمنة المفرطة، كان لابد من أن نعرج أولا على مفهوم التكنولوجيا الحديثة. كلمة التكنولوجيا لغويا، تتكون من مقطعين، كلمة تكنو والتي تعني حرفة أو مهارة أو فن، وكلمة لوجي التي تعني علم أو دراسة، ليصاغ الكل في كلمة تكنولوجيا بمعنى علم الأداء أو علم التطبيق، وقد أورد الكثير من العلماء تعريفات أخرى عديدة للكلمة.

حيث تعرف التكنولوجيا بأنها مجموع التقنيات والمهارات والأساليب والعمليات المستخدمة في إنتاج البضائع أو الخدمات أو في تحقيق الأهداف، كثل البحث العلمي، يمكن أن تكون التكنولوجيا هي المعرفة بالتقنيات والعمليات، وما شابه ذلك. أو يمكن تضمينها في الآلات للسماح بالتشغيل دون معرفة تفصيلية لأعمالها. (يوسف، 2021، صفحة 16)

- **التكنولوجيا الحديثة**

هو مفهوم يطلق على التقنيات الحديثة للأجهزة الإلكترونية القائمة على السرعة العالية والكفاءة في تنفيذ المهام التي يحتاج إليها المستعمل، فيصبح قادرا على الوصول إلى أهدافه بأسرع وقت وجاذبية عالية، وتتضمن التكنولوجيا الحديثة مجموعة من الوسائل التي يستلزم وجودها لتسهيل حياة الأفراد في مختلف مجالات الحياة، وأصبحت الوسائل التكنولوجية من حواسيب وهواتف ولوحات ذكية متصلة بالانترنت وغيرها جزءا مهما في حياة الأشخاص لا يمكن الاستغناء عنها، وأصبحت في متناول أغلب أفراد المجتمع حتى الأطفال منهم بحيث تطورت ألعاب الصغار من ألعاب تقليدية إلى أجهزة محمولة يستخدمونها لساعات طويلة ولا يستطيعون الاستغناء عنها. (سخري، 2023، صفحة 330)

- **المرض:**

عرف المرض عبر العصور بتعريفات متنوعة اعتمدت على التفسيرات الثقافية والعلمية المتاحة في كل فترة زمنية. ومن بين تلك التعريفات نجد:

بأنه يمثل –كما وصفته الموسوعة البريطانية– بأنه انحراف ضار ومؤذي عن البناء الطبيعي أو الحالة الوظيفية للكائن الحي، حيث عادة ما تظهر عليه علامات وأعراض تدل على حالته غير الطبيعية.، ولذلك يجب فهم الحالة الطبيعية للكائن الحي لكي يمكن من خلالها التعرف على السمات المميزة لحالة المرض. (خليل، 2006، صفحة 30)

كلمة المرض تعني حرفيا الاحتياج إلى الراحة. وعرف بأنه حالة التغير في الوظيفة أو الشكل لعضو ما يكون الشفاء منه صعب أو مستحيل بدون علاج. كما يعرف بأنه مجموع انعكاسات ناجمة عن اضطراب في الجسم أو أحد أجزائه كذلك هو الحالة التي تحدث فيها خلل، إما من الناحية العقلية أو العضوية أو الاجتماعية للفرد. (صالح، 2008، صفحة 43)

- **المفهوم الاجتماعي للمرض:**

ينظر عدد من علماء الاجتماع الطبي إلى المرض على أنه حالة اجتماعية منحرفة ظهرت نتيجة اضطراب في السلوك الطبيعي بسبب المرض الذي يعتبر حالة بيولوجية غير طبيعية. ويفضلون وصف المرض بحالة أو حدث اجتماعي، بالإضافة إلى كونه حالة بيولوجية. (خليل، 2006، صفحة 33)

المفهوم الاجتماعي للمرض يعكس الرؤية التي تفترض أن المرض ليس مجرد حالة بيولوجية، بل هو أيضا حالة اجتماعية منحرفة تؤثر على الفرد والمجتمع. هذا المفهوم يعكس الاعتقاد في أن الفهم الكامل للمرض يجب أن يتجاوز الجوانب الطبية البسيطة ويأخذ في اعتباره العوامل الاجتماعية والبيئية التي تلعب دورا في تطور وزيادة المرض وتأثيره.

- **الأمراض المزمنة:**

هي الحالات التي يتوقع بقاء المريض فترات طويلة بالمستشفى، وهي أمراض خطيرة مثل الدرن أو السرطان أو أمراض مزمنة أخرى. (العزب، 2023، صفحة 48)

من الأمراض المزمنة الخطيرة الشائعة بين السكان في المجتمع الجزائري هي مرض الضغط الدموي الذي يحتل الصدارة وكذا الداء السكري وأمراض القلب، ناهيك عن بعض الأمراض المزمنة الأخرى التي لا تقل خطورة كمرض، الروماتيزم والربو والسرطان وغيرها. (Institut national de santé publique, 1999, p. 34)

- **تصنيف الأمراض:** (قدري و وآخرون، 2008، صفحة 101)

الأمراض المعدية: تسببها الكائنات الحية الدقيقة وتحدث العدوى نتيجة انتقالها من شخص لآخر نتيجة عوامل مختلفة.

الأمراض غير المعدية: لا تحدث بسبب الجراثيم وإنما لعدة عوامل وأسباب مختلفة.

وعموما تقسم الأمراض إلى الأنواع التالية: (صالح، 2008، صفحة 45)

1- عائلية: مثل السكري والضغط والسمنة.

2- خلقية: تصيب الأطفال في رحم الأم مثل خلع الورك الخلقي.

3- وراثية: تنتقل من الآباء إلى الأبناء مثل متلازمة داون.

4- معدية: مثل الحصبة، الكوليرا، السل الرئوي، التهاب الكبد الفيروسي.

5- غير معدية: قرحة المعدة، السرطان، العقم.

6- مهنية: تغير الرئة.

7- اجتماعية: القلق.

8- نفسية: الاكتئاب.

- **مفهوم السمنة المفرطة:**

السمنة على أنها حالة من عدم التوازن المزمن طويل المدى بين كمية الطاقة المتناولة وكمية الطاقة المستهلكة، الأمر الذي يؤدي إلى توافر طاقة فائضة عن حاجة الجسم، ما يعزز النمو المفرط لكتلة الأنسجة الدهنية ومن الجدير بالذكر، أنه وبصرف النظر عن وزن الجسم، فإن جسم الإنسان يصل إلى حالة توازن ديناميكي بين عمليات تنظيم الطاقة المتناولة والطاقة المستهلكة. وذلك يتطلب أن كتلة الأنسجة الدهنية حساسة لكمية الطاقة المتوافرة (زيادة أو نقصا)، ما يؤدي إلى الاستجابة المناسبة لكمية الطاقة المتناولة أو المستهلكة. (الدومي، 2015، صفحة 8)

هي زيادة وزن الإنسان عن المعدل الطبيعي بالنسبة إلى عمره وطوله، والناجمة عن زيادة نسبة الدهون في الجسم، والسبب الرئيس لها هو الزيادة في كمية الطعام الذي يتناوله الفرد مع سوء اختيار أنواعه، وقلة المجهود والحركة المبذولة خلال اليوم. (Philips, 2011, p. 24)

وعليه، فالسمنة هي حالة طبية تتمثل في زيادة غير طبيعية أو مفرطة في تراكم الدهون في الجسم، مما قد يضر بالصحة. تُقاس السمنة عادة باستخدام مؤشر كتلة الجسم (BMI)، وهو حاصل قسمة وزن الجسم بالكيلوغرام على مربع الطول بالمتر. فالسمنة المفرطة هي درجة شديدة من السمنة، حيث يصل مؤشر كتلة الجسم (BMI) إلى 40 أو أكثر، أو 35 مع وجود أمراض مرتبطة بالسمنة مثل السكري أو أمراض القلب. تُعتبر هذه الحالة أكثر خطورة لأنها ترتبط بمضاعفات صحية خطيرة وتحديات أكبر في التحكم بالوزن. السمنة المفرطة تتطلب تدخلا طبيا متخصصا يشمل تغييرات في نمط الحياة، واستخدام الأدوية، وفي بعض الحالات، إجراء عمليات جراحية مثل تكميم المعدة أو تحويل المسار.

وعليه، فإن مرض البدانة أو السمنة المفرطة هو نمط غذائي خاطئ، وأسلوب حياة مضر ومدمر لصحة الإنسان على المدى البعيد، مسببا متاعب صحية كثيرة لأعضاء البدن، حيث تُعتبر عامل خطر للإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة، مثل السكري من النوع الثاني وأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم.

6. الأسباب والعوامل

تؤكد المنظمة العالمية للصحة على أن هناك عدة أسباب تؤدي إلى السمنة، حيث أن السبب الرئيسي والأساس ي لظهور السمنة والوزن الزائد عند الفرد هو اختلال التوازن الطاقوي، أي عدم التوازن بين السعرات الحرارية التي تدخل جسم الإنسان والسعرات الحرارية التي يحرقها الجسم، هذا سبب على الصعيد الفردي. أما على الصعيد العالمي، فإن أسباب ظهور السمنة والوزن الزائد هي أسباب تتمثل فيما يلي: (مساني، 2017، صفحة 162/161)

- الاستهلاك المفرط للأغذية الغنية بالدسم والدهنيات، أي زيادة في مدخول الأغذية التي تولد طاقة غنية بالدهون، مما يجعل الجسم يخزن هذه الدهون المضرة بالصحة.
- انتشار ظاهرة قلة الحركة وزيادة الخمول البدني، وهذا بسبب طبيعة العمل، تغير وسائل النقل.....الخ

بناء على ما سبق ذكره، فإن هناك عدة أسباب وعوامل تساهم في انتشار السمنة نذكر ما يلي:

الإفراط في المأكولات: يعتبر الغذاء عنصر هام في حياة الإنسان والإفراط في المأكولات قد يؤدي إلى الإصابة بمجموعة من الأمراض منها البدانة أو السمنة، حيث أن تناول "كميات كبيرة من الأطعمة، ذات السعرات الحرارية العالية، أكبر بكثير من احتياجاتك اليومية، ويوما بعد يوم، لها دور مهم في إصابتك بالسمنة، فالأطعمة الغنية بالسكريات والنشويات والدهون لها سعرات حرارية عالية، ولها القابلية للتخزين بسرعة على هيئة دهون داخل جسمك. إذ أن انتقال المجتمعات من مجتمعات تقليدية، فقيرة تعتمد على الزراعة بالدرجة الأولى إلى مجتمعات غنية وصناعية صاحبها التحضر في شتى المجالات والتغير في نوعية الأغذية، أغذية غنية بالسكريات والدسم عكس ما كان في الماضي أغذية غنية بالألياف.

الوراثة: تلعب الوراثة دورا فعالا في انتقال الأمراض من جيل إلى جيل آخر مع وجود عوامل أخرى، حيث أن الشخص الذي لديه استعداد وراثي يكون عرضة للإصابة بالمرض في أي وقت من الأوقات في حال توفر ظروف مساعدة على ذلك. وفي هذا المجال يرى "كث ير من العلماء أن للوراثة دورا في حدوث السمنة، وانتقالها من الأجداد والآباء إلى الأبناء، ويرى البعض أن هناك خللا ما يحدث في بعض الجينات الوراثية، هذا الخلل هو المسئول عن حدوث السمنة لدى بعض الأشخاص"أي أن الوراثة مسئولة بنسبة معينة في إصابة الشخص بالسمنة.

قلة الحركة والنشاط البدني: لقد أثبتت معظم الدراسات والأبحاث على أن الكسل، الخمول، قلة النشاط البدني والحركي والجلوس أمام التلفاز لفترات طويلة من أهم العوامل التي تساهم في الإصابة بالسمنة، حيث أن "أكثر من 65 %من حالات السمنة، وجد أنهم قليلو النشاط، والحركة، وهذا ما يفسر سر انتشار السمنة بشكل ملحوظ في المجتمعات ذات المستوى الاجتماعي والاقتصادي المرتفع، حيث يكثر استعمال السيارات والمصاعد الكهربائية في التحركات (...) كل هذا حد من نشاط وحركة الإنسان، لتكون النتيجة انتشار السمنة، وزيادة الوزن".

مشكلة الغدد والاضطرابات الهرمونية: يمكن أن يكون الخلل الغددي والاضطرابات الهرمونية عند الشخص من أحد مسببات الإصابة بالسمنة، ولكن يبقى الاحتمال ضعيف جدا، حيث "أن خلل الغدد، واضطرابات الهرمونات لا يزيد دورها في إحداث السمنة على 5% من مجموع الأشخاص المصابين بالسمنة".

الأدوية: توجد بعض الأدوية التي تساهم في الإصابة بالسمنة عند بعض الأشخاص، وخاصة أدوية الأمراض المزمنة كأدوية الحساسية، الروماتيزم، الربو...الخ. كما أن حبوب منع الحمل تساعد على ظهور السمنة لدى النساء، وحتى أدوية الأمراض النفسية مثل أدوية الاكتئاب....الخ

7. انتشار السمنة بين الفئات العمرية المختلفة

تشهد السمنة انتشارا متزايدا بين جميع الفئات العمرية في العالم، متأثرة بعوامل بيئية، وراثية، وسلوكية. تختلف أنماط السمنة وتحدياتها بين مختلف الأعمار، سنحاول تحديد كل فئة عمرية وأسباب السمنة وتحدياتها.

فئة الأطفال (6-12 سنة):

الأسباب:

- تناول الأطعمة السريعة والمشروبات السكرية بكثرة.
- قلة النشاط البدني بسبب الوقت الطويل أمام الشاشات.
- تأثير الإعلانات الموجهة للأطفال على خياراتهم الغذائية.

التحديات:

- زيادة خطر الإصابة بالسمنة في مراحل لاحقة من الحياة.
- ارتفاع معدلات السكري وأمراض القلب المبكرة.

فئة المراهقين (13-18 سنة):

الأسباب:

- التغيرات الهرمونية المصاحبة لمرحلة البلوغ.
- عادات غذائية سيئة كتناول الوجبات السريعة أثناء الدراسة أو مع الأصدقاء.
- قلة المشاركة في الأنشطة الرياضية.

التحديات:

- مشكلات نفسية مثل ضعف الثقة بالنفس أو التنمر بسبب الوزن الزائد.
- ارتفاع معدلات الإصابة بمشاكل القلب والسكري على المدى الطويل.

فئة البالغين (19-59 سنة):

الأسباب:

- نمط الحياة المستقر (قلة الحركة) بسبب بعض الوظائف (خاصة المكتبية).
- تناول الطعام غير الصحي بسبب ضيق الوقت أو الضغط النفسي.
- تأثير العادات الغذائية التي بدأت في سن أصغر.

التحديات:

- الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السكري وأمراض القلب.
- ضعف الإنتاجية والتأثير على جودة الحياة.

فئة كبار السن (60 سنة فما فوق):

الأسباب:

- تغيرات في التمثيل الغذائي مع تقدم العمر.

- انخفاض النشاط البدني وضعف الكتلة العضلية.
- عادات غذائية متراكمة من مراحل الحياة السابقة.

التحديات:

- تفاقم المشكلات الصحية المزمنة مثل أمراض القلب والمفاصل.
- صعوبة فقدان الوزن بسبب تباطؤ معدل الحرق.

8. التفسير السوسيوديمغرافي للأمراض المزمنة

1.8. التفسير الديمغرافي للسمنة في العالم .

يشهد المجتمع السكاني العالمي اليوم جملة من التغيرات على جميع الميادين مما انعكس بالسلب على الصحة السكانية حيث أصبح المجتمع السكاني يواجه مشكلات صحية عويصة لم تكن موجودة في العقود الماضية، ومن بين هذه المشكلات الأمراض المزمنة والسمنة المفرطة، التي يعاني منها معظم سكان العالم وهذا ما أكدته تقارير المنظمة العالمية للصحة " حيث أثبتت التقارير وفاة 2.8 مليون شخص كل عام نتيجة زيادة الوزن والسمنة المفرطة، إضافة إلى زيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية وداء السكري وذلك بزيادة مؤشر كتلة الجسم(BMI)،يصل انتشار معدل الوزن الزائد إلى ذروته في بلدان الشريحة العليا من الدخل المتوسط بالمقابل تسجل مستويات مرتفعة جدا في بعض بلدان الشريحة الدنيا من الدخل المتوسط وفي الإقليم الأوروبي وإقليم شرق المتوسط وإقليم الأمريكيتين بمنظمة الصحة العالمية يعاني أكثر من 50% من النساء من الوزن الزائد، ويبلغ معدل انتشار الوزن الزائد ذروته لدى الرضع والأطفال الصغار بين السكان من فئة الشريحة العليا من الدخل المتوسط" . (العالمية، 2011، صفحة 2)"

تعد الأمراض المزمنة بصفة عامة والسمنة المفرطة بصفة خاصة من المواضيع المهمة التي سلطت عليها الأبحاث الديمغرافية الضوء كونها أصبحت عامل مساهم في رفع معدلات الوفيات عند مختلف الفئات العمرية في مختلف أنحاء العالم فلم يسلم منها الصغار ولا الكبار فالسمنة المفرطة عبارة عن مرض مزمن مساهم باطراد في أمراض مزمنة عديدة كالأمراض القلبية الوعائية والسكري من النمط الثاني باعتبارهما المساهمان الرئيسيان في الوفيات المبكرة اضافة إلى جملة من الإمراض المتولدة عن كتلة الدهون الزائدة جراء السمنة المفرطة .

تهتم الديمغرافيا في البحث عن الأسباب الدافعة للسمنة المفرطة حسب النوع والعمر إضافة إلى توزع وتمركز الظاهرة عبر مختلف البيئات الجغرافية وذلك لمعرفة سرعة انتشار وارتفاع معدلات السمنة ومقارنتها بين الذكور والإناث إضافة إلى المقارنة بين الفئات العمرية الأكثر عرضة للسمنة حيث أثبتت معظم التقارير أن فئة الصغار وفئة المسنين هما الفئتان اللتان سجلتا عندهما أعلى معدلات السمنة عبر العالم ."تتزايد السمنة المفرطة بشكل مثير عند البالغين في إقليم شرق المتوسط ؛ فالبيانات عن البالغين بأعمار 15 سنة فما فوق من 16 بلد في الإقليم تظهر أعلى مستويات فرط الوزن والسمنة في مصر والبحرين والأردن والكويت والمملكة العربية السعودية والإمارات العربية المتحدة ؛حيث يتراوح انتشار فرط الوزن والسمنة في هذه البلدان من74% إلى 86 % لدى النساء ومن 69 % إلى 77% لدى الرجال،وتشير هذه البيانات إلى انتشار أعلى بكثير عند النساء البالغات، في حين ان فرط الوزن أكثر وضوحا عند البالغين من% الرجال وان المستويات المتصاعدة من فرط الوزن والسمنة بين الأطفال والمراهقين تشكل مصدر قلق خاص نظرا للأدلة الحديثة التي تربط السمنة في مرحلة الطفولة والمراهقة بزيادة خطر السمنة والأمراض في مرحلة البلوغ. (منظمة الصحة العالمية)

إضافة إلى ذلك نلاحظ كذلك أرقام مخيفة لمعدلات السمنة في اروبا "، بحسب ما ورد في التقرير الإقليمي للسمنة لعام 2022 انه يعاني أكثر من نصف البالغين في أوربا من البدانة المفرطة أو السمنة،، حيث أظهرت بياناتها أن حوالي 59 %من البالغين في أوربا يعانون من زيادة الوزن أو السمنة وتؤثر المشكلة على الرجال أكثر من النساء، حيث يعاني 63 % منهم من زيادة الوزن، مقابل 54 % من النساء؛ في الوقت نفسه يعاني طفل واحد بين كل ثلاثة أطفال من الفئة العمرية 7 و9 سنوات من زيادة الوزن أو السمنة، وذلك بمعدل 36 % مقابل 27% من الفتيات من نفس الفئة العمرية، وتبلغ النسبة 25% بين المراهقين ذكور وإناث، بينما يعاني 8 %فقط من الأطفال دون سن الخامسة من زيادة الوزن . (www.dw.com، 2022)

وحسب التقديرات العالمية للمنظمة العالمية للصحة الصادرة 2005 على أن الوزن الزائد والسمنة يمس على التوالي 1.6 مليار و 400 مليون شخص بالغ يعانون من فرط الوزن الزائد وأكثر من 700 مليون يعانون السمنة في 2015.(sante, 2012, p. 12)

أبدى الاتحاد العالمي للسمنة قلقه من ارتفاع معدلات السمنة في العالم، خاصة بين فئات الصغار في الدول منخفضة الدخل، وحسب تقرير الاتحاد لسنة 2023 فان أكثر من نصف سكان العالم سيعانون من زيادة الوزن بحلول عام 2035 داعيا في الوقت نفسه الحكومات إلى تدارك النتائج الصحية الوخيمة التي قد تعاني منها الأجيال المقبلة .

ووصفت رئيسة الاتحاد العالمي للسمنة "لويز باور" البيانات أنها تحذير واضح وقالت أن صانعي السياسة بحاجة إلى التحرك الآن لمنع تدهور الوضع. حيث صرحت انه من المقلق أن نرى معدلات السمنة ترتفع بشكل أسرع بين الأطفال والمراهقين .

وفي عام 2020 تم تصنيف 2.6 مليار شخص، أي 38 بالمئة من سكان العالم ضمن هاتين الفئتين ؛ إضافة إلى انه من المتوقع أن تشهد اكبر زيادة في السمنة في السنوات المقبلة الدول المنخفضة الدخل في آسيا وإفريقيا . (www.france24.com، 2023)

ومن جهة أخرى لاحظت منظمة الصحة العالمية أن السمنة المفرطة آخذة في الازدياد في جميع أنحاء المنطقة العربية، وخاصة بين النساء، وهي مرتفعة بشكل خاص في بلدان مجلس التعاون الخليجي : ففي عام 2016، كان 44 %من النساء و 33 % من الرجال في الكويت يعانون من البدانة وهي أعلى النسب في المنطقة، وتليها قطر حيث يعاني 42 % من النساء و 32 % للرجال من البدانة، وخارج بلدان المجلس التعاون الخليجي، ابلغ الأردن ومصر عن أعلى نسبة بدانة بين الإناث، بلغت 40 % في عام 2016، بينما ابلغ لبنان عن أعلى نسبة بدانة بين الذكور، بلغت 27 في المائة في عام 2016 وبلغت مصر عن اكبر تفاوت بين الجنسين في انتشار البدانة، اذ بلغت النسبة بين الإناث ضعفها تقريبا بين الذكور40% على التوالي، في عام 2016، ومن عام 2000 إلى عام 2016 زادت نسبة البدانة بين الإناث في مصر بين الإناث في مصر ب 11 نقطة مئوية، بينما زادت بين الذكور ب9 نقاط مئوية .

حيث أن أعلى نسبة للبدانة بين الإناث كانت في المغرب وتونس بلغت 12 نقطة مئوية واكبر زيادة للبدانة بين الذكور في المملكة العربية السعودية أما أدنى معدلات للسمنة المفرطة فسجله السودان نسبة ارتفاع قليلة بعدما كان 2 % عند الرجال و 6 % عند النساء ارتفع إلى 3 % و11 % على التوالي . (اسيا، 2022، صفحة 64)

2.8. التفسير السوسيولوجي للأمراض المزمنة:

ينطلق التفسير السوسيولوجي للأمراض المزمنة من فكرة أن الصحة والمرض لا يفهمان فقط كحالات بيولوجية فردية، بل هما نتاج تأثيرات اجتماعية وثقافية واقتصادية. تعكس الأمراض المزمنة مثل السكري والسمنة المفرطة هذه التأثيرات، حيث ترتبط بالعوامل الهيكلية والتنظيمية في المجتمع.

ويتطلب ذلك النظر إلى العوامل الاجتماعية والثقافية التي تلعب دورا مهما في نشوء وانتشار هذه الأمراض. تتعدد هذه العوامل بما في ذلك التكنولوجيا، والظروف الاقتصادية، والبيئية، والسياسية. وهناك عدة نقاط يمكن أن تلقي الضوء على التفسير السوسيولوجي للأمراض المزمنة. إذ تعتبر النظريات الاجتماعية أداة قوية لفهم الأمراض المزمنة ومشكلة السمنة المفرطة، حيث تركز على العوامل الاجتماعية والثقافية والبيئية التي تسهم في تطورهما وانتشارهما. فيما يلي نظرة على بعض النظريات الاجتماعية وتفسيرها لهاتين الظواهر:

النظرية الوظيفية: ترى النظرية الوظيفية أن المجتمع يتكون من عدة أجزاء مترابطة تعمل معا للحفاظ على التوازن والاستقرار. وفي هذا الإطار، يمكن أن ننظر إلى الأمراض المزمنة والسمنة المفرطة كنتاج لاضطراب في التوازن الاجتماعي والاقتصادي، حيث تنتج عن تغيرات في البيئة والتكنولوجيا والهياكل الاجتماعية التي تؤثر على النمط الغذائي ونمط الحياة.

النظرية التفاعلية الرمزية: تقترح النظرية الرمزية أن للمفاهيم والرموز دورا في تشكيل السلوك الاجتماعي والمعتقدات. ومنه، يمكن أن تكون الأمراض المزمنة ومشكلة السمنة المفرطة تعبيرا عن معاني اجتماعية مختلفة، مثل الثراء أو النفوذ الاجتماعي، أو حتى كمنافسة اجتماعية.

نظرية الوصم الاجتماعي: تقترح أن هناك تمييزا اجتماعيا يعاني منه الأشخاص الذين يتبعون سمات معينة، وقد يؤدي هذا التمييز إلى تهميشهم وعزلهم عن الجماعة. عندما ننظر إلى الأمراض المزمنة والسمنة المفرطة من منظور نظرية الوصم الاجتماعي، يمكن أن نرى كيف يتم تصنيف وتمييز الأشخاص الذين يعانون من هذه الحالات.

فمن الممكن أن يؤدي التمييز الاجتماعي ضد الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة أو الأمراض المزمنة إلى عدة آثار سلبية على صحتهم العامة وجودتهم الحياتية، ويجب أن تعمل المجتمعات على مكافحة هذا التمييز وتعزيز الشمولية والتضامن الاجتماعي.

نظرية العوامل الاجتماعية المحيطة: هذه النظرية تشير إلى كيفية تأثير البيئة الاجتماعية والثقافية المحيطة بالفرد على نمط حياته وسلوكه الصحي. على سبيل المثال، الظروف الاجتماعية والاقتصادية، والتوجيهات الثقافية بشأن الغذاء والنشاط البدني، قد تؤثر على مدى تعرض الأفراد للسمنة والأمراض المزمنة المرتبطة بها.

نظرية السلوك الاجتماعي والتأثير الاجتماعي: تركز على كيفية تأثير السلوكيات الاجتماعية والضغط الاجتماعي على عادات التغذية وأسلوب الحياة، حيث يمكن أن يكون للضغط الاجتماعي دور في اختيار الأفراد لتناول الطعام أو ممارسة الرياضة.

النظرية البيئية: تعتبر النظرية البيئية العوامل البيئية والبيئة الاجتماعية المحيطة بالفرد كمحور رئيسي لفهم السلوك الصحي. وبالتالي، تنظر هذه النظرية إلى الأمراض المزمنة والسمنة المفرطة كنتاج للبيئة الغذائية والبيئة البدنية للفرد والمجتمع.

في هذا الإطار، لا تُعزى السمنة فقط إلى الخيارات الشخصية، وإنما تتأثر بعدة مستويات من العوامل، مثل البيئة الغذائية مدى توافر الخيارات الغذائية الصحية مقابل غير الصحية، وتأثير تسويق الأطعمة، والعوامل الاقتصادية المؤثرة في القرارات الغذائية.

9-التكنولوجيا الحديثة وتداعياتها على الصحة

1.9. الأمراض المزمنة والتكنولوجيا الحديثة

لتكنولوجيا الحديثة لها تأثير كبير على حياة الناس وأساليبهم اليومية، ولها أيضًا تأثير على مشكلة السمنة المفرطة. إليك بعض الطرق التي يمكن أن ترتبط بها التكنولوجيا الحديثة بالسمنة:

نمط الحياة الجلوسي: قضاء ساعات طويلة أمام الشاشات، سواء كانت شاشات الكمبيوتر أو الهواتف الذكية أو التلفزيونات، يزيد من فرص الجلوس الطويلة والحركة القليلة، وهو عامل مساهم في زيادة الوزن والسمنة.

تسهيل الوصول إلى الطعام الغير صحي: التطبيقات والخدمات التي توفر توصيل الطعام إلى المنازل والمكاتب قد تشجع على تناول الطعام السريع والمعبأة، الذي قد يكون عادةً غنيًا بالسعرات الحرارية الفارغة والدهون الضارة.

الإعلانات والتسويق الرقمي: يمكن للإعلانات الموجهة عبر الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي أن تعزز استهلاك المنتجات الغذائية غير الصحية وتشجع على نمط حياة غير صحي.

الألعاب الرقمية ونقص النشاط البدني: قد تؤدي الألعاب الرقمية والتطبيقات الأخرى التي تستهلك الوقت إلى تقليل ممارسة النشاط البدني بشكل عام، مما يزيد من خطر السمنة.

الضغط النفسي والتوتر: يمكن أن يؤدي الاعتماد المتزايد على التكنولوجيا إلى زيادة مستويات الضغط والتوتر، الأمر الذي قد يؤدي إلى تناول الطعام الزائد كوسيلة للتخفيف من التوتر، وبالتالي زيادة الوزن.

تقليل النوم الجيد: يمكن أن تؤثر الشاشات الزرقاء المنبعثة من الأجهزة الإلكترونية على نوعية النوم، مما يزيد من مخاطر السمنة وزيادة الوزن.

تكنولوجيا التتبع الصحي: على الجانب الآخر، توفر التكنولوجيا الحديثة أدوات لتتبع اللياقة البدنية والتغذية وإدارة الوزن، والتي يمكن استخدامها لتحفيز الأشخاص على إتباع أسلوب حياة صحي أكثر.

في النهاية، يجب أن نفهم أن التكنولوجيا نفسها ليست سببا مباشرا للسمنة، ولكن الطريقة التي نستخدم بها التكنولوجيا وكيف نتفاعل معها يمكن أن تلعب دورا كبيرا في مدى تأثيرها على وزننا وصحتنا بشكل عام.

2.9. الأمراض المزمنة ووسائل التواصل الاجتماعي

سنتناول في هذا الشق علاقة وسائل التواصل الاجتماعي بزيادة السمنة المفرطة، إذ تعتبر وسائل التواصل الاجتماعي من العوامل التي يعتقد أنها لها علاقة بزيادة معدلات السمنة المفرطة في المجتمعات المعاصرة. تشير الدراسات الحديثة إلى أن الاستخدام المتزايد للتكنولوجيا الحديثة، مثل الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية والحواسيب، يرتبط بزيادة معدلات السمنة المفرطة عبر مختلف الفئات العمرية. وهناك عدة آليات تشير إلى كيفية تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على السمنة. هذا الارتباط يعزى إلى عدة عوامل، أبرزها:

الجلوس المطول: استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يرتبط عادة بفترات طويلة من الجلوس الثابت أمام الشاشة. قد يؤدي هذا النمط الحيوي السلبي إلى انخفاض معدل النشاط البدني وزيادة استهلاك الطعام بشكل

غير صحي. إذ أن قلة النشاط البدني وقضاء فترات طويلة أمام الشاشات يؤدي إلى نمط حياة يتسم بالخمول، مما يقلل من مستوى النشاط البدني اليومي. هذا النقص في الحركة يسهم بشكل مباشر في زيادة الوزن وتراكم الدهون.

الإعلانات والتسويق: يتم استهداف المستخدمين عبر وسائل التواصل الاجتماعي بإعلانات المأكولات والمشروبات الغنية بالسعرات الحرارية والمعلبة والمعالجة، وهو ما يزيد من احتمالية تناول هذه الأطعمة ذات القيمة الغذائية العالية.

التأثير النفسي والاجتماعي: قد تؤدي وسائل التواصل الاجتماعي إلى زيادة الضغوط النفسية والتوتر لدى بعض الأشخاص، مما يزيد من استخدامهم للطعام كوسيلة للتسلية أو التخفيف من التوتر، وهذا يمكن أن يؤدي في النهاية إلى زيادة الوزن.

وقد أظهرت دراسة أجرتها جامعة "رايس" أن الأفراد الذين يستخدمون وسائط رقمية متعددة بشكل متكرر قد يكونون أكثر عرضة لزيادة الوزن والسمنة، نظرا لتشتت الانتباه وانخفاض القدرة على التحكم في النفس، مما يؤدي إلى زيادة استهلاك الطعام.

نتائج عامة حول الدراسة:

من خلال هذه الدراسة النظرية تبين لنا مجموعة من النتائج، يمكن إجمالها فيما يلي:

التكنولوجيا وتغيير العادات الغذائية وزيادة الجلوس

– تشير الدراسات إلى أن الاعتماد المتزايد على وسائل التواصل الاجتماعي والشاشات الرقمية يؤدي إلى تقليل مستويات النشاط البدني وزيادة الجلوس لفترات طويلة. كما يسهم في تغيير العادات الغذائية عبر التسويق للأطعمة غير الصحية وتأثير الإعلانات على السلوك الغذائي.

التقنيات الطبية المتقدمة وفهم أسباب السمنة

– تعتبر التقنيات الطبية المتقدمة مفيدة في فهم أسباب السمنة بشكل أفضل، ولكن قد تتسبب في تأزيم المشكلة إذا لم تتبن استراتيجيات فعالة لتوجيه العلاج بشكل شامل وشخصي.

دور التكنولوجيا في تعزيز التوعية والتشجيع على الأسلوب الحياة الصحي

– يمكن أن تلعب التكنولوجيا دورا حيويا في تعزيز التوعية بأخطار السمنة وتشجيع الأفراد على تبني أسلوب حياة صحي، من خلال توفير معلومات صحية دقيقة وتطبيقات توعوية ومنصات تفاعلية.

استخدام التقنيات الحديثة لتحفيز الأفراد على الوقاية من السمنة

تعد من أبرز التطبيقات المبتكرة في مجال الصحة العامة. هذه التقنيات تتيح للأفراد مراقبة صحتهم بشكل يومي، وتحفيزهم على تبني أسلوب حياة صحي. وفيما يلي بعض الأفكار حول كيفية توظيف التقنيات الحديثة لتحقيق هذا الهدف:

1. الأجهزة القابلة للارتداء: مثل الساعات الذكية وأجهزة تعقب النشاط البدني التي تقيس الخطوات، السعرات الحرارية المحروقة، ومستوى النشاط البدني. كما يمكنها مراقبة جودة النوم ومعدل ضربات القلب، ما يساعد في توفير بيانات شخصية للأفراد.

2. التطبيقات الصحية على الهواتف الذكية: هناك العديد من التطبيقات المخصصة لتتبع النظام الغذائي والتمارين الرياضية. يمكن لهذه التطبيقات تقديم توصيات غذائية مخصصة، تذكير بشرب الماء، وتقديم خطط تمارين تناسب مستويات اللياقة البدنية المختلفة.

3. الألعاب والتحديات الرقمية: مثل إطلاق تحديات رقمية لتحفيز النشاط البدني، مثل تحدي الخطوات اليومية، أو مسابقات جماعية لإتباع نظام غذائي صحي.

تظهر هذه الدراسة أن تطبيقات اللياقة والأجهزة القابلة للارتداء يمكن أن تكون فعالة في تحفيز الأفراد على ممارسة النشاط البدني وتبني أسلوب حياة صحي. وبالتالي، يمكن استخدامها كوسيلة للوقاية من مشاكل السمنة.

بشكل عام، تشير النتائج إلى أن التكنولوجيا لها دور كبير في زيادة مشاكل السمنة ولكنها أيضا بدورها توفر فرصا للتوعية والتغيير الإيجابي في السلوكيات الصحية، وبالتالي تساهم في التحسين الشامل للصحة العامة. من الجدير بالذكر أن تأثير التكنولوجيا على السمنة لا يقتصر على فئة عمرية معينة؛ فقد لوحظت هذه الظاهرة بين الأطفال والمراهقين والبالغين على حد سواء. لذلك، من المهم تعزيز الوعي حول مخاطر الاستخدام المفرط للتكنولوجيا وتشجيع الأنشطة البدنية وإتباع نمط حياة صحي للحد من انتشار السمنة المفرطة.

خاتمة

على الرغم من أن وسائل التواصل الاجتماعي تلعب دورا في زيادة معدلات السمنة المفرطة، إلا أنه يجب ملاحظة أنها ليست العامل الوحيد. النظام الغذائي، ومستوى النشاط البدني، وعوامل الوراثة، والبيئة المحيطة بالفرد، كلها تلعب أدوارا مهمة أيضا في تطور السمنة المفرطة.

تظهر الدراسات والأبحاث الحديثة أن هناك علاقة مباشرة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وزيادة معدلات السمنة المفرطة في المجتمعات الحديثة. يعزى ذلك جزئيا إلى الجلوس المطول أمام الشاشات والترويج للأطعمة غير الصحية، بالإضافة إلى التأثير النفسي والاجتماعي الذي يمكن أن يزيد من استهلاك الطعام بشكل غير صحي.

مع ذلك، تبقى التكنولوجيا وسائل مهمة في تغيير هذا المنحى، حيث يمكن استخدامها لتعزيز التوعية بأخطار السمنة وتشجيع الأساليب الحياتية الصحية. بالاعتماد على التقنيات الحديثة مثل تطبيقات اللياقة والأجهزة القابلة للارتداء، يمكن تحفيز الأفراد على ممارسة النشاط البدني وإتباع نظام غذائي صحي، وبالتالي الوقاية من مشاكل السمنة والأمراض المزمنة الناجمة عنها.

من الضروري أن نتبنى نهجا متعدد الأوجه لمواجهة هذه التحديات، يجمع بين التوعية الشاملة، وتشجيع الأساليب الحياتية الصحية، واستخدام التكنولوجيا بشكل فعال لتحفيز السلوكيات الصحية. بالعمل معا، يمكننا تقليل الانتشار المستمر للسمنة وتحسين صحة المجتمعات على المدى الطويل.

- **الإحالات والمراجع:**

اسيا، ا .ا .(2022) .المجتمع العربي الاتجاهات الديمغرافية والاجتماعية، الاسكوا الإصدار رقم 16. الأمم المتحدة /بيروت.

تقرير يحذر من ارتفاع معدلات السمنة في العالم خاصة بين الاطفال وسكان الدول منخفضة الدخل.(2 3 ,2023) .www.france24.com.

حيدر عبد الله الدومي. (2015). أثر الاستهلاك المفرط السلبي للطاقة حالة الخمول العالمية على تفشي مرض السمنة بين الأطفال والشباب. المجلة العربية للغذاء والتغذية ، 14 (33)، 5-18.

خليل، ن .ع .(2006) .في علم الاجتماع الطبي :ثقافة الصحة والمرض .القاهرةمكتبة الأنجلو المصرية.

سخري، ع .(2023) .التكنولوجيا الحديثة وأثرها على النشاط البدني اليومي لدى الطفل الجزائري .مجلة المنظومة الرياضية .(1) 10..340–327

صالح، أ .م .(2008) .علم الاجتماع الطبي .الأردن: الجنادرية للنشر والتوزيع.

العالمية، م .ا .(2011) .تقرير الوضع العالمي الخاص بالأمراض الغير معدية .2010، موجز تنفيذي، منظمة الصحة العالمية. جنيف.

العزب، م .م .(2023) .المفاهيم الأساسية في إدارة الخدمات الصحية .القاهرة :سليل الفراعنة.

فاطمة مساني. (2017). قراءة ديموغرافية لانتشار السمنة بين السكان. مجلة معارف (23)، 181/157.

قدري، ا .ع، و وآخرون .(2008) .علم الاجتماع الطبي. عمان :مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.

منظمة الصحة العالمية. السمنة. اقليم الشرق المتوسط. https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight .

إيمان أحمد يوسف. (2021). تقنيات التكنولوجيا الحديثة. عمان: دار ابن النفيس للنشر والتوزيع.

Institut national de santé publique. (1999). Relevé épidémiologique mensuel. Institut national de santé publique , 3.

Philips, A. C. (2011). Blunted cardiovascular reactivity relates to depression, obesity,and self-reported health. Biological psychology , 86 (2), 106/113.

sante, M. d. (2012, septembre). de la population et de reforme hospitaliere,Institu National de sante Publique. Obesite Chez L adulte de 35 a70 ans A lgerie .