سوسيوبوجيا البدانة في المجتمع الجز ائري

the sociology of obesity in Algerian society

1. د. بادي سامية،Badi Samia. جامعة محمد البشير الابراهيمي –برج بوعريريج- الجزائر. samia.badi@univ-bba.dz
2. أ.د . حربي سميرة . Harbi Samira. جامعة الشاذلي بن جديد – الطارف –الجزائر. harbi-samira@univ-eltarf.dz

تاريخ الارسال :2025/07/24 تاريخ القبول:2025/08/02 تاريخ النشر : 2025/12/ 30

ملخص:

شهدت العقود الأخيرة تحولات جذرية في أنماط الحياة بسبب التغيرات الاقتصادية، والتوسع العمراني، والانفتاح على الثقافة العالمية، و في ظل العولمة تم دخول العديد من العادات الغذائية عبر الوسائط التكنولوجية و السوق الحرة التي أغرقت السوق المحلية بأنظمة غذائية ومستويات النشاط البدني. خلفت ما يسمى بالبدانة ، فهي ليست فقط مشكلة صحية، فهي تحدي مجتمعي و ظاهرة اجتماعية وصحية متنامية في مختلف المجتمعات، و أصبحت موضوعًا يشغل اهتمام الباحثين في علم الاجتماع لما تحمله من دلالات ثقافية، اقتصادية، وصحية، وعليه، فإن دراسة سوسيولوجيا البدانة في المجتمع الجزائري تفرض تحليل العوامل التي تؤدي إلى انتشارها، سواء كانت ثقافية، اجتماعية، أو اقتصادية، بالإضافة إلى استكشاف انعكاساتها على الأفراد والمجتمع ككل، وكيفية التعامل معها على المستوى الصحي والسياسي والاجتماعي.

و توصلنا إلى أنه من الضروري وضع الاستراتيجيات والبرامج التثقيفية لترشيد الاستهلاك الغذائي لدعم الأكل الصحي عن طريق نشر الوعي بتغيير السلوكات السلبية و الاهتمام بالممارسات البدنية والتخلص من الأنماط السيئة في مجال السلوكات الغذائية و و البدنية .

الكلمات المفتاحية : البدانة ؛ الرقمنة ؛النشاط البدني ؛الألعاب الالكترونية ؛ سوسيولوجيا البدانة

Abstract:

The past few decades have witnessed profound transformations in lifestyles due to economic changes, urban expansion, and exposure to global culture, leading to significant shifts in dietary habits and physical activity levels. This has resulted in what is known as obesity, which is not merely a health issue but rather a growing social and health phenomenon across various societies. It has become a subject of interest for sociologists due to its cultural, economic, and health implications.

Therefore, studying the sociology of obesity in Algerian society necessitates analyzing the factors contributing to its prevalence—whether cultural, social, or economic—while also exploring its impact on individuals and society as a whole and examining how it is addressed at the health, policy, and social levels.

Keywords: Obesity; Digitalization ; ; Physical Activity; Video Games; Sociology of Obesity.

مقدمـــة:

أدى التقدم العلمي والتكنولوجي الذي عرفته المجتمعات المعاصرة إلى ظهور أنماط جديدة من العيش تميل إلى الراحة ، كنمط الحياة الخمـولية والسلوكيات الغذائية غير الصحية كالوجبات السريعة التي تحتوي على سعرات حرارية عالية تدعم الكسل و الخمول المفرط الذي يؤدي بالضرورة إلى مشكلة زيادة معدل السمنة ، وعدم تنظيم أوقات الأكل ، مما أثر سلبا على الحياة اليومية للفرد ، و يؤدي كل ذلك مستقبلا إلى تدمير صحة الفرد على المستوى البدني و النفسي و العقلي ، و زعزعة المجتمع في جانبه الصحي ، بانتشار ما يطلق عليه ب "أمراض العصر كالبدانة " التي تؤدي بدورها إلى أمراض أخرى أكثر خطورة كالسرطان و آلام المفاصل ، و داء السكري وأمراض القلب و الشرايين .، و ما ينذر بالخطر هو إصابة الأفراد في أعمار مبكرة بشكل يدعو إلى القلق و يستدعي تدخل الهيئات الرسمية لاحتواء الظاهرة و الحد من انتشارها و خاصة أن عمر الشباب هو العمر الموكل له القيام بالتغيير و التنمية المنشودة ، فمن وجهة النظر الفيزيائية ، تعتبر السمنة صورة من صور تكيف الجسم ، يقوم من خلالها بتحويل فائض الطعام إلى دهون مختزنة · ومن وجهة نظر الطب ، فالسمنة حالة غير سوية ، ومن وجهة النظر الاجتماعية ، فإن البدانة مشكلة اجتماعية قد تترتب عليها عواقب غير حميدة.

و قد أثبت إرجاعها إلى عوامل نفسية تؤدي بالفرد إلى ممارسة سلوكات غذائية غير متوازنة ، حيث و في ظل التعقيدات الحياتية التي فرضتها التغيرات العالمية التي مست المجتمعات المحلية فإن الفرد يلجأ أحيانا للإفراط في الأكل غير الصحي بحثا عن الشعور بالراحة النفسية ، ومما لا شك فيه أنه توجد عوامل وراء تفشى هذه الظاهرة ، خاصة في وسط المجتمع الجزائري ، و قد تتأرجح هذه العوامل ما بين جسمية وراثية أخرى اجتماعية و ثقافية وسلوكية وبيئية . ومهما تكن العوامل ، فإن هذه الظاهرة تستحق الدراسة والبحث . و لا خلاف أن هناك عدة متغيرات ترتبط ارتباطاً وثيقاً بهذه الظاهرة . وعند الرجوع إلى التراث النفسي و السوسيولوجي في هذا الصدد ، تبين أن من أهم المتغيرات المرتبطة بهذه الظاهرة هي ممارسة مختلف السلوكات الصحية الخاطئة ، وبالتالي ما ينبغي إثارته هو:

الرقم الدولي المعياري 2602-702X:ISSN الترقيم الدولي الإلكتروني 2592-2773
الايداع القانوني :ديسمبر 2017

- ما هي المسببات الحقيقية للبدانة في المجتمع الجزائري ؟هل هي مجرد تناول قطعة زائدة من الأكل او هي اصطدام بين بيولوجيا الانسان و الحضارة.
- ما هي النظريات المفسرة للبدانة ؟
- ما هي الاتجاهات الحديثة حول الوقاية من السمنة ؟

أولا : تعريف البـدانة:

اتخذ مفهوم البدانة بعدين ، البعد الصحي و البعد الاجتماعي ، فأما البعد الصحي فقد اتجه الكثير من العلماء إلى تعريف البدانة على أنها زيادة ما نسبته 20% من الخصائص العامة للشخص من طول و وزن ، و مما يدل على أن أي زيادة أكثر من 20% على الوزن الطبيعي تعتبر بدانة و سمنة .

وتتجه المنظمة العالمية للصحة إلى اعتبار السمنة أنها ذلك التراكم غير الطبيعي أو المفرط للدهون الذي يلحق أضرارا جسيمة بصحة الفرد ، فهو تخزين الدهون في جسم الإنسان بشكل غير طبيعي يؤدي إلى التأثير السلبي على صحة الإنسان .

أما البعد الاجتماعي فقد ذهب البعض إلى اعتبار السمنة مرض يمتد عبر الحدود الطبية و التغذوية إلى الجوانب النفسية و الاجتماعية و الثقافية ، فالسمنة هي تفاعل بين نمط الحياة الذي يعيشه الفرد و بين معقد بين عوامل وراثية عالقة بين نمط الحياة والسمنة **(أسماء محمد نبيل إحسان ، 2022، ص 225)** .

و نظرًا لتعقيد موضوع السمنة وتشابك العوامل المؤثرة فيها، سواء كانت نفسية أو جسدية أو وراثية أو بيئية واجتماعية، فإنه من الصعب حصر جميع الأنماط الناتجة عن هذه العوامل. لذلك، سنقتصر

الرقم الدولي المعياري 2602-702X:ISSN الترقيم الدولي الإلكتروني 2592-2773
الايداع القانوني :ديسمبر 2017

هنا على عرض أكثر الأشكال السريرية شيوعًا والتي حظيت باهتمام الباحثين في الأدبيات العربية والأجنبية، وهي:

-1 السمنة البطنية (Obésité androïde)

بحسب ما ورد في الموسوعة الصحية من الألف إلى الياء: الأمراض Hachette)، الطبعة الثالثة، باريس، 1996)، فإن هذا النوع يظهر غالبًا لدى الأفراد في مرحلة النشاط الجنسي. تبدأ الدهون بالتجمع في منطقة البطن، ثم تمتد تدريجيًا إلى الجزء العلوي من الجسم. وغالبًا ما يُصاب بها الأشخاص الذين يفرطون في تناول الطعام والشراب، إذ تشير تحاليلهم الغذائية إلى استهلاك مرتفع جدًا للسعرات الحرارية. يتميز هذا النوع بكثرة مضاعفاته الصحية مثل أمراض القلب والسكري وتصلب الشرايين وارتفاع مستويات الكوليسترول. ومع ذلك، فإن اتباع حمية غذائية مناسبة في المراحل الأولى من الإصابة قد يسهم في السيطرة عليه كليًا أو جزئيًا.

-2 السمنة الوركية:(Obésité gynoïde)

يُعد هذا الشكل الأكثر انتشارًا بين النساء في مرحلة النشاط الجنسي، ويبدأ غالبًا مع سن البلوغ. وتُعزى هذه السمنة إلى تأثير الهرمونات الأنثوية التي تحفز تراكم الدهون في الجزء السفلي من الجسم، خصوصًا في منطقتي الوركين والفخذين. وتشير الأبحاث الغذائية إلى أن سبب هذه السمنة لا يعود إلى الإفراط في تناول الطعام بقدر ما يرتبط بخلل في التوازن بين نسب البروتينات والدهون المستهلكة.

التقسيم العيادي للسمنة حسب العمر:

يعتمد التصنيف السريري للسمنة أيضًا على العمر الذي تبدأ فيه بالظهور، وينقسم إلى:

السمنة المبكرة:

الرقم الدولي المعياري 2602-702X:ISSN الترقيم الدولي الإلكتروني 2592-2773
الايداع القانوني :ديسمبر 2017

تظهر قبل بلوغ العشرين عامًا، وتعرف بازدياد عدد الخلايا الدهنية في الجسم بشكل مفرط. ويستقر هذا العدد عند سن العشرين ليظل ثابتًا بعد ذلك، وهو ما يجعل علاج هذا النوع صعبًا للغاية، بل قد يكون مستحيلًا في بعض الحالات. وغالبًا ما تتركز الدهون هنا في منطقة الوركين.

السمنة المتأخرة:

تحدث بعد سن العشرين، ويكون عدد الخلايا الدهنية فيها طبيعيًا، غير أن حجمها يتضخم ليصل إلى نحو 100 ميكرون، بينما لا يتجاوز الحجم الطبيعي للخلية الدهنية 30 ميكرون . تتركز هذه السمنة عادة في منطقة البطن، وتُعد أسهل علاجًا مقارنة بالسمنة المبكرة .

مع ملاحظة أن تراكم الدهون حول الأعضاء أخطر من تراكمها تحت الجلد وكذلك تراكم الدهون فلا الجزء العلوى من الجسم) الكرش (أخطر من تراكمها بالجزء السفلى)الردفين (وذلك لوجود أعضاء متحركة باستمرار كالقلب والرئتين بالجزء العلوى. **(l'ENCYCLOPEDIE DE LA SANTE DE A a Z:MALADIE, HACHETTE, 3EDITION, PARIS, 1996 , 1996)**

ثانيا: ظاهرة البدانة في المجتمع الجزائري : إن ظاهرة البدانة في المجتمع الجزائري في ظل غياب المعطى الإحصائي تبقى ظاهرة البدانة غير مضبوطة في المجتمع الجزائري سوى من خلال بعض التقارير المنشورة عبر الصحافة الوطنية في هذا المجال ، حيث يتوقع البروفيسور عمار طبايبية ، رئيس الجمعية الوطنية لمكافحة السمنة في حوار له في موقع الاتحاد أن الجزائر ستحتل المرتبة الثانية إفريقيا في معدلات السمنة بعد جنوب إفريقيا و ذلك مع حلول عام 2030، و قد أكد تخوفه الكبير من تزايد معدلات السمنة عند الأطفال و النساء التي تؤكد أن 12 % من أطفالنا يعانون من إفراط في السمنة ، وهي نسبة مرشحة للزيادة و الارتفاع و بنسبة 46% عند النساء ، و ذلك بناء على آخر الإحصائيات ، أما عند الرجال فكانت نسبة الارتفاع بلغت 30 %

الرقم الدولي المعياري 2602-702X:ISSN الترقيم الدولي الإلكتروني 2592-2773
الايداع القانوني :ديسمبر 2017

ثالثا: المسببـات المرضية للبدانة:

- **الأتمتة :AUTOMATION** لقد تغيرت تركيبة المجتمع من المجتمع التقليدي على المجتمع الصناعي إلى مجتمع تكنولوجي من الدرجة الأولى ، حيث تحسن معه الوضع الاجتماعي و الاقتصادي و ازداد تناول الأطعمة السريعة و الأطعمة المعلبة و الجاهزة و توفرت الخدمات و الاجهزة المنزلية ، و كذلك الاعتماد على السيارة في انجاز الوظائف الحياتية من زيارات أو عمل أو تسوق ، كل هذه الأمور ولدت مزيدا من وقت الفراغ الذي ساهم بدوره بشكل كبير إلى التقليل من الحركة و النشاط البدني و ظهور النمط الخامل من الحياة ، و هذا بدوره أدى زيادة في كمية الطاقة المستهلكة. (**عبد الرحمان محمد مصيقر** www.acnut.com) .

- **الماكدونالدية McDonaldization :**

مثل انتشار سلاسل مطاعم الوجبات السريعة، وعلى رأسها ماكدونالدز، أحد أبرز مظاهر العولمة الغذائية التي أعادت تشكيل الأنماط الاستهلاكية في العديد من المجتمعات، بما في ذلك المجتمع الجزائري. ويُعد هذا النموذج الغذائي المعولم قائمًا على منتجات عالية المعالجة، غنية بالدهون المشبعة والسكريات والملح والزيوت، وذات كثافة طاقوية مرتفعة، مثل البرغر والدجاج المقلي والبطاطس المقلية والمشروبات الغازية. وتؤكد الدراسات على أن هذا النمط من الغذاء يُؤثر في توازن النظام الغذائي الطبيعي للإنسان، من خلال تشجيعه على استهلاك سعرات حرارية تفوق حاجاته اليومية الفزيولوجية، إضافة إلى تأثيره السلبي على مراكز تنظيم الشهية في الدماغ، وهو ما يؤدي تدريجيًا إلى اضطرابات غذائية وزيادة مفرطة في الوزن.

وتُجسد شركة ماكدونالدز نموذجًا اقتصاديًا وثقافيًا للعولمة الغذائية، إذ تحوّلت منذ تأسيسها سنة 1940 بولاية كاليفورنيا إلى علامة تجارية عابرة للحدود، منتشرة في جل أنحاء العالم . تشهد جاذبية كبرى عند المستهلكين و خاصة السائحين منهم ، ويكشف هذا التوسع عن قدرة الشركات الكبرى على فرض

الرقم الدولي المعياري 2602-702X:ISSN الترقيم الدولي الإلكتروني 2592-2773
الايداع القانوني :ديسمبر 2017

نمط غذائي موحد يتجاوز الخصوصيات الثقافية والتقاليد الغذائية المحلية. وقد شهدت الجزائر دخول هذه السلسلة سنة 2007، الأمر الذي ترافق مع توسع مطرد لمطاعم الوجبات السريعة وظهور تحولات ملموسة في العادات الغذائية، حيث باتت الوجبات السريعة جزءًا من أسلوب حياة حضري سريع الإيقاع. غير أن هذا التحول لم يكن دون تبعات صحية خطيرة، إذ ساهم في انتشار السمنة وزيادة الوزن لدى فئات واسعة، وهو ما يعكس التأثير العميق للعولمة الغذائية على الصحة العامة في المجتمعات النامية.

- **العولمة و الاختراق الثقافي**

يظهر المجتمع الجزائري، على غرار العديد من المجتمعات النامية، ملامح واضحة للتبعية الثقافية في سلوكاته الغذائية رغم محاولاته الجادة في الحفاظ على الأصول الثقافية للأكل ، حيث تبنى عادات استهلاكية دخيلة لا تنسجم مع تقاليده الغذائية الأصيلة. فقد انتشر بشكل لافت استهلاك الوجبات السريعة داخل المطاعم، وهي وجبات تحتوي على سعرات حرارية مرتفعة ، يُضاف إلى ذلك اضطراب مواقيت تناول الطعام ، مما أدى إلى اختلال التوازن بين ما يبذله الفرد من جهد و استهلاكه للطاقة وما يتناوله من غذاء .

و تُعد المشروبات الغازية أبرز مظاهر هذا التحول الغذائي، إذ أصبحت مطلبا أساسيًا على موائد الأسر الجزائرية، و تحولت إلى مكوّن مكمّل أساسي للوجبات السريعة. مما يكشف عن تغيّر الذوق لدى الشباب الجزائري تحديدًا في مجال الغذاء ، إذ يُقر العديد منهم بأن الطعام يفقد لذته في غياب المشروبات . ورغم انتشارها الواسع، إلا أن قيمتها الغذائية تكاد تكون منعدمة، لكونها تفتقد للعناصر المفيدة لصحة الفرد ، فهي مجرد محاليل مكوّنة من ماء، وغاز ثاني أكسيد الكربون، وكميات كبيرة من السكر، وبعض النكهات الاصطناعية. ويقتصر أثرها الغذائي على توفير طاقة حرارية فارغة، إذ تحتوي العبوة الواحدة منها على ما يتراوح بين **150و180 سعرة حرارية** مصدرها الوحيد السكريات البسيطة، وهو ما يضاعف من مخاطر تراكم الدهون وزيادة الوزن على المدى الطويل.

الرقم الدولي المعياري 2602-702X:ISSN الترقيم الدولي الإلكتروني 2592-2773
الايداع القانوني :ديسمبر 2017

- **الرقمنة و شركات دعم الخمول :** دعمت الرقمنة بشكل كبير ظاهرة الكسل و الخمول من خلال توفير الخدمات جون تعب و عناء ، فشجعت على ظهور الشركات الالكترونية ، مما أدى إلى نقص النشاط البدني و الحركة :

1- **شركات الألعاب الإلكترونية و الترفيه الرقمي :** مثل شركة النينتندو و شركة إكس بوكس و البلايستيشن و شركة نيتفليكس Netflix، Disney K Amazon و الكثير من الشركات المتطورة ، و تعمل هذه الشركات في جذب الشباب لقضاء ساعات طويلة في الجلوس أمام الشاشات في اللعب أو مشاهدة الأفلام و المسلسلات أو تصفح المحتوى الرقمي مما يقلل من ممارسة النشاط البدني . و الذي يؤدي بدوره إلى زيادة الوزن .

2- **شركات التكنولوجيا والهواتف الذكية: مثل شركة** Apple، آيفون، Samsung، Google، أندرويد ، و هي أيضا شركات داعمة للخمول تجذب المستخدمين لقضاء وقت طويل في التصفح أو استخدام وسائل التواصل الاجتماعي مما يقلل من الحركة و النشاط البدني

3- **شركات وسائل التواصل الاجتماعي:** مثل شركة فيسبوك، إنستغرام ، تيك نوك ، سنابشات، تويتر.... ، و تصميمها يعمل على غرار باقي الشركات على جذب المستخدمين لقضاء ساعات طويلة في التصفح أو التفاعل مع المحتوى، مما يقلل من فرص ممارسة النشاط البدني.

4- **شركات توصيل الطعام:** مثل Uber Eats :، Deliveroo، DoorDash، .Talabat. و ذلك ب تشجيع الاعتماد على توصيل الطعام بدلًا من الخروج لشراء الوجبات أو إعدادها في المنزل، مما يقلل من الحركة.

5- **الألعاب الالكترونية و عالم النتندو :** فشركة نينتندو من أقدم الشركات المستمرة في سوق ألعاب الفيديو وهي واحدة من أكبر وأشهر منتجي أنظمة ألعاب .تلك التقنية التي جعلت من الفرد جالس في مكان واحد لساعات طويلة أمام الهاتف النقال أو الانترنيت ، أو تلك الألعاب الالكترونية التي أدمنت عليها المجتمعات ، ففي السابق كان الفرد هو الذي يتجه إلى قاعات

الرقم الدولي المعياري 2602-702X:ISSN الترقيم الدولي الإلكتروني 2592-2773
الايداع القانوني :ديسمبر 2017

مخصصة للألعاب الالكترونية ، أما بتطور التقنية و الرقمنة فقد أصبح لا يبرح مكانه في المنزل . و هذا الوضع انعكس على صحة الفرد بالاتجاه نحو الخمول و الكسل و أصبح الفرد برفض التنقل حتى على أماكن قريبة مما يدفعه ذلك إلى الاتجاه نحو الوجبات السريعة .

- **المناسبات الاجتماعية :**

تُعد العادات الاجتماعية في المجتمعات العربية أحد العوامل البارزة في تشكيل السلوك الغذائي، إذ تتميز هذه المجتمعات بكثرة المناسبات الاجتماعية التي غالبًا ما ترتبط بتقديم أطعمة ذات كثافة طاقوية عالية. ويُعد شهر رمضان و الأعياد و الأفراح مثالًا دالًّا على ذلك ؛ فرغم الطابع الروحي و العبادي لشهر رمضان ، إلا أن العادات الغذائية السائدة خلاله تشهد تحوّلًا ملحوظًا نحو إعداد أطعمة غنية بالدهون والسكريات. وقد أظهرت بعض الدراسات أن نسبة كبيرة من الأفراد يكتسبون وزنًا زائدًا خلال هذا الشهر، نتيجة الإفراط في استهلاك هذه الأطعمة ذات السعرات الحرارية المرتفعة، وهو ما يعكس التناقض بين البعد الديني للشهر الكريم الذي يفترض فيه الاعتدال، وبين الممارسات الغذائية الفعلية التي تكرّس نمطًا غذائيًا غير صحي . أما الأفراح و الأعياد ف تكثر فيها الحلويات و اللحوم و الأطباق الكثيرة الدسم

- **العـامل النفسي :**كثيرا ما ترجع أسباب السمنة إلى العوامل النفسية كالقلق و التوتر اللذان يدفعان بالشخص على تناول الآكل على غير العادة .

فالبدانة مرض سيكوسوماتي ، تؤثر فيه الضغوط النفسية بشكل كبير على التوجه نحو الأكل و فتح الشهية بشكل غير طبيعي مما يؤثر على التوازن الهرموني الذي يعمل على إفراز الغدد ، وترى الكثير من الأبحاث أن البدانة مرض يعود في جذور نشأته لأسباب نفسية ، وفي دراسة أجراها باحثو جامعة "مينيسوتا " كانت نتيجتها اعتراف % 44 من المفحوصين بأنهم يزيد استهلاكهم للطعام لدى تعرضهم للإرهاق النفسي .

تتسم حياة الفرد في المجتمع اليوم بوجود ضغوط نفسية واجتماعية عديدة تحولت بفعل تكرارها وتراكمها إلى مصدر الإحباط والتوتر والقلق والاكتئاب ، ولقد اهتم جل المفكرين والدارسين لظاهرة

الرقم الدولي المعياري 2602-702X:ISSN الترقيم الدولي الإلكتروني 2592-2773
الايداع القانوني :ديسمبر 2017

الضغط بتحديد مدى ارتباطها بمشكلات صحية معينة منها البدانة والسكري ارتفاع ضغط الدم وغيرها من الأمراض . ففي دراسة قام بها كل من ايمان محمد فاضل واحمد غلوم العمادي 2005 على عينة متكونة من 600 طالب وطالبة وذلك باستخدام استبيان مكون من 25 سؤال ، وكان هدف الدراسة هو معرفة العلاقة بين الضغط النفسي والبدانة وبين النشاط البدن ي والبدانة ، فتوصلت الدراسة إلى وجود ارتباط سلبي بين الممارسات البدنية والبدانة وارتباط ايجابي بين الضغط النفسي والبدانة .
و بالتالي فإننا يمكن أن نخلص إلى أن البدانة هي العجز عن التحكم في رغبات الجسم في مجال الأكل .

رابعا: النظريات المفسرة لظاهرة البدانة

- **النظرية البنائية الوظيفية :** يركز هذا الاتجاه على دراسة التداخل بين السلوكيات القائمة على العقلانية الفردية وتلك المرتبطة بالمعارف والأعراف الاجتماعية، وذلك من خلال تحليل العلاقة بين الممارسات الغذائية وبناء الهوية الاجتماعية. فوفقًا لأنصار المدرسة الدوركايمية ، تُعد المؤسسة الاجتماعية نسقًا من القواعد المنظمة لحياة المجتمع، وتؤدي ثلاث وظائف أساسية هي: الإسهام في عملية التنشئة الاجتماعية، وممارسة الرقابة الاجتماعية، وتحقيق التنظيم الاجتماعي. وفي السياق نفسه، يرى بارسونز أن للأسرة دورًا محوريًا في ترسيخ مفهوم التضامن بين أفرادها من خلال تشجيعهم على المشاركة في الطقوس العائلية والدينية والاجتماعية. وتُعتبر الوجبة الغذائية، في هذا الإطار، فضاءً تراتبيًا للتفاعل الاجتماعي، إذ تسهم في تنسيق الأدوار والأنشطة داخل الأسرة، وتوفر في الوقت ذاته فرصة لتبادل المعلومات والتواصل بين أفرادها. و بالتالي فالوجبة الغذائية سياقا تراتبيا للتفاعل الاجتماعي ، إذ تسمح بتنسيق الوظائف و الأنشطة الأسرية و تتيح المجال لتبادل المعلومات **(شهرزاد بسنوسي ،2010-2011، ص20)**
-

الرقم الدولي المعياري 2602-702X:ISSN الترقيم الدولي الإلكتروني 2592-2773
الايداع القانوني :ديسمبر 2017

- **نظرية التحليل النفسي** : إذ تركز هذه النظرية على أن السمنة والشهية المفرطة تعود إلى الصراع الذي يتعرض له الفرد سواء على الصعيد الذاتي و الداخلي أو على الصعيد الخارجي ، إذ يكون الإقبال الشديد على الطعام أو الشراهة في تناوله تعبيرا عن إفراغ شحنة الغضب الداخلي ، فالسمنة من منظور هذا الاتجاه تعود إلى صدامات بين بشخصية الفرد و حياتهم الخارجية كالظروف العائلية و أسلوب تنشئتهم وتربيتهم فالمعاملة الوالدية للأبناء لها تأثيراتها النفسية بحيث يتجه الابن الى تناول الطعام بشراهة كردة فعل لعدم تمكنه من مواجهة الأخطاء التربوية التي يقع فيها الآباء.
- **المقاربة الماركسية** : فوفقًا للمنظور الماركسي، يُنظر إلى الاستهلاك الغذائي على أنه نتاج مباشر للبنية الطبقية في المجتمع، حيث ان المتتبع و الملاحظ لعملية الاستهلاك الغذائي في الأسواق أو عبر الموائد في البيوت يرى أن الانتماء الطبقي يحدد إلى حد كبير نوعية وكَمية الأغذية المستهلكة، ومن ثَمَّ الوضع الصحي للأفراد. فالأفراد المنتمون إلى الطبقات ذات المركز الاجتماعي والاقتصادي المرتفع يتمتعون بإمكانية الوصول إلى أغذية ذات جودة عالية وقيمة غذائية متوازنة و خاصة أن الأغذية الصحية تتميز بالغلاء ، الأمر الذي ينعكس إيجابًا على صحتهم العامة وحالتهم التغذوية . في المقابل، غالبًا ما تعاني الطبقات الاجتماعية الدنيا من محدودية القدرة الشرائية، مما يدفعها إلى الاعتماد على أغذية أقل جودة وأكثر كثافة طاقوية وأقل توازنًا غذائيًا إضافة إلى الأغذية التقليدية المشبعة بالدهون ، وهو ما يزيد من مخاطر الإصابة بالسمنة وسوء التغذية في آن واحد، و ذلك في إطار ما يُعرف في الأدبيات الحديثة بـ" اللامساواة الغذائية .(Food Inequality) "ويُفسَّر هذا الوضع، في ضوء التحليل الماركسي، بكون النظام الرأسمالي يعيد إنتاج التفاوتات الطبقية حتى على مستوى الممارسات الغذائية، حيث يصبح الغذاء نفسه رمزًا للهيمنة الطبقية وأداة لإعادة إنتاج الفوارق الاجتماعية والصحية .
- **نظرية التعلم الاجتماعي** :

الرقم الدولي المعياري 2602-702X:ISSN الترقيم الدولي الإلكتروني 2592-2773
الايداع القانوني :ديسمبر 2017

اتفق أصحاب هذه النظرية مع أصحاب النظرية السلوكية على أن البدانة تكون نتيجة التنشئة الخاطئة في مجال العادات الغذائية و خاصة على مستوى الأسر ، فأصحاب نظرية التعلم الاجتماعي يؤكدون على الأطفال أو الأفراد يتعلمون العادات الغذائية غير الصحية عن طريق تقليد التعلم و الملاحظة و التقليد ، أي من خلال النماذج الاجتماعية القريبة منهم .

خامسا: الاتجاهات الحديثة حول الوقاية من البدانة:

1- **النظـام الغـذائي** :

و هو نهج غير مقيد في تناول الطعام و الشراب معتمد على التنظيم الداخلي للجوع و الشبع . مع إتباع نظام التوازن الغذائي إلى الجسم و عدم الإسراف به من حيث الكمية والنوع الالتزام بتناوله بالتوزيع والتوقيت المناسبين .

2- **النشاط البدني :**

عرَّف النشاط البدني بأنه كل حركة عضلية يقوم بها الجسم وتؤدي إلى زيادة استهلاك الطاقة مقارنة بحالة الراحة، ويدخل في هذا الإطار مختلف الأنشطة الحياتية اليومية ، مثل المشي، وصعود السلالم، والتنقل، إضافة إلى الأعمال المنزلية أو الزراعية و المهنية (**لقريدي خير، 2020-2021، ص29**)، وكذلك الأنشطة الترفيهية والرياضية التي تتطلب جهدا حركيًا. ويُجمع المختصون على أن النشاط البدني يمثل عنصرًا جوهريًا في المحافظة على الصحة العامة، إذ أظهرت الدراسات الحديثة خلال العقود الأخيرة وجود علاقة وثيقة بين الخمول البدني وسوء التغذية من جهة، وارتفاع معدلات الإصابة بأمراض مزمنة تُعرف بأمراض العصر من جهة أخرى، مثل أمراض القلب والشرايين، وارتفاع ضغط الدم، والسكري من النوع الثاني، وهشاشة العظام، والبدانة، فضلًا عن ارتباط بعض الأنواع السرطانية بأنماط الحياة قليلة الحركة. كما ساهم انتشار العادات الغذائية غير الصحية مقترنًا بتراجع مستويات النشاط البدني في تفاقم ظاهرة السمنة على نطاق عالمي.

الرقم الدولي المعياري 2602-702X:ISSN الترقيم الدولي الإلكتروني 2592-2773
الايداع القانوني :ديسمبر 2017

وتُعد العلاقة بين النشاط البدني والبدانة علاقة مباشرة وحاسمة، حيث يُعتبر الخمول الحركي أحد أبرز العوامل المؤدية إلى زيادة الوزن وتراكم الدهون. ويلعب النشاط البدني دورًا أساسيًا في تنظيم توازن الطاقة داخل الجسم، وهو ما يفسر اعتماده كإحدى الركائز الأساسية لبرامج إنقاص الوزن. وقد أثبتت الأبحاث أن الممارسات الرياضية ذات الشدة المتوسطة أو العالية، عند ممارستها لفترات زمنية كافية، تُسهم بفاعلية في خفض نسبة الدهون في الجسم وتحسين تركيبته الجسمية بشكل عام ، ويمكن تلخيص أهم فوائد النشاط البدني:

1. **المنافع الطبيعية للنشاط البدني** :ومن بين المنافع الطبيعية للنشاط البدني فقد تنوعت بين الفوائد النفسية و الجسمية و الاجتماعية نذكر منها :
   - تقوية العضلات و العظام
   - تحسين صحة القلب و الأوعية .
   - التحكم في الوزن و تحسين اللياقة البدنية
   - العمل على تحسين نسبة الجلوكوز، وتخفيض التأثيرات المحتملة لمرض السكر.
   - تعزيز العادات الصحية كاتباع أنظمة غذائية صحية
2. **المنافع النفسية للنشاط البدني**

و يمكن إجمالها فيما يلي :
- احترام الذات والثقة بالنفس
- تحسين الحالة المزاجية
- التقليل من الاكتئاب

3. **المنافع الاجتماعية للنشاط البدني** :

الرقم الدولي المعياري 2602-702X:ISSN الترقيم الدولي الإلكتروني 2773-2592
الايداع القانوني :ديسمبر 2017

- تعزيز الروابط و العلاقات الاجتماعية و التقليل من العزلة ، حيث أن ممارسة الرياضة أو لنشاط البدني يستلزم الاحتكاك المتواصل بين الأفراد مما يحمي الفرد من العزلة .
- تعزيز العمل الجماعي و خاصة في ظل الرياضات الجماعية .

- النشاط البدني كإستراتيجية في إدارة الضغط :

تؤكد الأدلة العلمية المتراكمة على أن للنشاط البدني دورًا مهمًا في تحسين الصحة العامة، الأمر الذي جعله يُطرح كاستراتيجية فعّالة في مواجهة الضغوط النفسية وإدارتها. وقد تحولت هذه الفرضية من مجرد افتراض نظري إلى حقيقة مدعومة بالبحوث العلمية؛ إذ أجرى براون وسيغل (J.B. Brown & Siegle, 1988) دراسة طولية استهدفت المراهقين، بهدف اختبار ما إذا كانت ممارسة النشاط البدني تعزز قدرتهم على التعامل مع الضغوط الحياتية وتقلل من احتمالية الإصابة بالأمراض مقارنة بنظرائهم الأقل ممارسة للنشاط البدني. وأظهرت نتائج الدراسة أن التأثيرات السلبية للأحداث الضاغطة على الصحة تتراجع بشكل ملحوظ لدى الأفراد الأكثر نشاطًا بدنيًا. ويُستخلص من ذلك أن إدماج النشاط البدني بانتظام يمكن أن يشكل أحد المصادر الوقائية المهمة ضد التأثيرات الصحية الضارة الناجمة عن الضغوط النفسية، من خلال دوره في تعزيز القدرة على التكيف وتحسين التوازن الفسيولوجي والنفسي للفرد.

خاتمة :

تعتبر السمنة ظاهرة عالمية بسبب عالمية مسبباتها ، و هذا ما يمكن اعتبارها من المخاطر الاجتماعية التي تستلزم تكاثف و تضافر الجهود القومية و العالمية للتصدي لها ، و ذلك ما يشير إليه ويحذر منه التقرير الصادر عن .(منظمة الصحة العالمية حول تفشي السمنة في دول العالم ، وأهمية مكافحتها) ، وتعد السمنة مصدر خطورة كبير يمكن أن يفرز العديد من المشكلات المجتمعية على غرار المشكلات الصحية ، فقد تتسبب بدانة الأفراد في العبء الاقتصادي كزيادة الانفاق و تكاليف الرعاية الصحية ، إضافة إلى التاثير على الصحة العامة كانتشار الأمراض المزمنة و تهديد معدل متوسط العمر ، كما أن

الرقم الدولي المعياري 2602-702X:ISSN الترقيم الدولي الإلكتروني 2592-2773
الايداع القانوني :ديسمبر 2017

للبدانة أثار اجتماعية خطيرة كالوصمة الاجتماعية التي قد يتعرض لها الشخص البدين و هي بدورها تؤدي إلى العزلة و التهميش ، و لهذا وجب التصدي لها و معالجتها بمراعاة العديد من النقاط أهمها :

* وضع الاستراتيجيات والبرامج التثقيفية لتعزيز الوعي الصحي بتغيير المفاهيم والسلوكيات السلبية لنمط الحياة للاهتمام بالممارسات البدنية والتغذية السلبية والتخلص من الأنشطة الخمولية والضغط النفسي.

* أن تكون برامج التمرينات جزء من الأنشطة اليومية للطلاب لتعويض نقص الممارسات البدنية لديهم.

* التكفل بالبدين من جميع الجوانب سواء الطبي أو النفسي وحتى الاجتماعي.

* توعية الأسرة بطبيعة البدانة والأضرار الصحية التي قد تتسبب بها.

* مراقبة النظام الغذائي ، وتتبع حمية غذائية صحية ، وعدم ترك البدين يتبع حمية من تلقاء نفسه ، إذ يجب أن تكون باستشارة أخصائي تغذية.

* **دعم البحث العلمي** :لفهم أفضل لأسباب البدانة وتطوير حلول فعالة من خلال إعادة دراسة البدانة من كل الجوانب لما له من أثار في نفسية البدين خاصة في علاقاته بالجنس الأخر. و إجراء المزيد من الدراسات حول علاقة العادات الغذائية والأنشطة البدنية بالبدانة لدى كلا الجنسين.

- الهوامـش:

(1) أسماء محمد نبيل إحسان ، **المتغيرات الاجتماعية والثقافية وعلاقتها بمرض السمنة لدى الإناث (دراسة تطبيقية)** ، مجلة كلية التربية ، عين شمس ، العدد الثامن و العشرون، الجزء الثاني.2022 .

(2) زينب حسن فليح الجبوري :**أثر برنامج مقترح لتمرينات الاسترخاء لتخفيف الوزن للحد او التقليل من عامل القلق لدى المصابات بالبدانة** ، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية،

(3) شهرزاد بسنوسي : **ثقافة التغذية و علاقتها بانتشار مرض السمنة**، مذكرة تحرج لنيل شهادة الماجستير في الانتربولوجيا ، جامعةعلي أبي بكر بلقايد - تلمسان ،2010-2011

الرقم الدولي المعياري 2602-702X:ISSN الترقيم الدولي الإلكتروني 2592-2773
الايداع القانوني :ديسمبر 2017

(4) عبد الرحمان محمد مصيقر : **العوامل المؤثرة للسمنة** ، المجلة العربية للغذاء و التغذية www.acnut.com

(5) لقريدي خير: **البدانة وعلاقتها بالمستوى المعيشي والنشاط البدني لدى المراهقين المتمدرسين في الجزائر**، أطروحة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر -3 ، 2021-2020.

(6) l'ENCYCLOPEDIE DE LA SANTE DE A a Z:**MALADIE**, HACHETTE, 3EDITION, PARIS, 1996 **, 1996 ,**

الرقم الدولي المعياري 2602-702X:ISSN الترقيم الدولي الإلكتروني 2773-2592
الايداع القانوني :ديسمبر 2017