

## أسباب البدانة

يتم القبول بأن التغذية المفرطة والخاطئة وقلة النشاط البدني هي أهم أسباب البدانة.

بالإضافة إلى ذلك، فإن العديد من العوامل الوراثية والبيئية والعصبية والفيزيولوجية والكيميائية الحيوية والاجتماعية والثقافية والنفسية أسباب تؤدي إلى البدانة بشكل مترابط فيما بينها.

يتم القبول بأن دور العوامل البيئية في تشكل البدانة هو في المقدمة بسبب كون الزيادة في نسب البدانة خلال مرحلة الطفولة بشكل خاص مرتفعة للغاية في جميع أنحاء العالم بحيث لا يمكن تفسيرها بالتغيرات في البنية الوراثية.

## البدانة في العالم

يعاني أكثر من مليار شخص في جميع أنحاء العالم من البدانة المفرطة. تقدر منظمة الصحة العالمية أنه بحلول عام 2025، سيكون حوالي 167 مليون شخص أقل صحة لأنهم سيعانون من زيادة الوزن أو البدانة.

## البدانة في تركيا

في بلدنا، كما هو الحال في بلدان أخرى من العالم، يزداد انتشار البدانة يوماً بعد يوم. تبين في دراسة\* تم إجراؤها حول انتشار البدانة لدى الذين تبلغ أعمارهم 15 سنة وما فوق؛

أن نسبة الانتشار بلغت 24,6% لدى الذكور و 39,1% لدى الإناث و 31,5% في المجموع.

\* دراسة التغذية والصحة في تركيا 2017



## توصيات التغذية الصحية

- لا تبدأ اليوم دون تناول وجبة الفطور
- قلل من حجم أطباق الطعام التي تستخدمها على الطاولة.
- تجنب الأكل واقفاً وتفضيلات الوجبات السريعة.
- تناول وجباتك على شكل لقمة صغيرة وعبر مضغها لفترة طويلة.
- تناول مجموعة متنوعة من المجموعات الغذائية بما يتماشى مع التوصيات.
- قلل من استهلاك السكر والملح.
- فضّل منتجات الحبوب الكاملة.
- اشرب ما لا يقل عن 8-10 أكواب من الماء يومياً.
- لا تستهلك المشروبات الكحولية والغازية.

يتم القبول بأن محيط الخصر البالغ 102 سم وما فوق لدى الرجال و 88 سم وما فوق لدى النساء عالي الخطورة من حيث الإصابة بالداء السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية.

يتم حساب مؤشر كتلة الجسم بقسمة وزن الجسم (كغ) على مربع الطول بالمتر.

الرجال	النساء	نحيل	> 18,5
> 94	> 80	طبيعي	24,99-18,5
101,9-94	87,9-80	زائد الوزن	29,99-25,00
> 102	> 88	بدين	39,99-30,00
> 102	> 88	مفرط البدانة	40,00 ≤

## ما هي البدانة؟



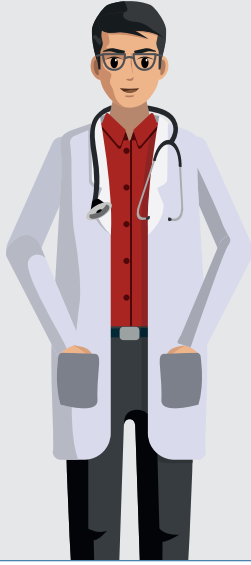
إن البدانة من بين أهم المشاكل الصحية في البلدان المتقدمة والنامية اليوم.

هي الزيادة المفرطة في نسبة كتلة الدهون في الجسم إلى الكتلة الخالية من الدهون وكون نسبة وزن الجسم على الطول أعلى من المستوى الذي يجب أن يكون عليه.

تشكل الأنسجة الدهنية 15-18% من وزن الجسم لدى الرجال البالغين و 20-25% لدى النساء البالغات، ويتم تعريف حالة ارتفاع هذا المعدل على فوق 25% لدى الرجال و 30% لدى النساء على أنها البدانة.

يحتاج الأشخاص إلى طاقة يومية تختلف باختلاف العمر والجنس والعمل والخصائص الوراثية والفيزيولوجية والحالات المرضية.

إن كان استهلاك الطاقة اليومي أكثر من الطاقة التي يتم صرفها فإنه يتم تخزين الطاقة التي لا يتم التمكن من صرفها كدهون في الجسم ويتسبب ذلك بحدوث البدانة.



إن الوقاية قبل حدوث البدانة مهمة جداً  
ويجب أن تبدأ خلال مرحلة الطفولة.

يتم علاج البدانة من قبل فريق يتكون  
من طبيب وأخصائي تغذية ومرشد نفسي  
وأخصائي علاج فيزيائي.

تم تحضير هذا المنشور بدعم مالي من الاتحاد الأوروبي.  
وزارة الصحة في الجمهورية التركية هي المسؤولة عن محتواه  
وقد لا يعكس وجهات نظر الاتحاد الأوروبي.

لمزيد من المعلومات و الدعم، راجعوا أقرب مركز صحي للمهاجرين.

خدمة جيدة من المكان الصحيح

f @ t v sihatproject

www.sihatproject.org

sihat



This project is funded by the European Union.  
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.  
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي

وازن طاقتك من أجل  
حياة صحية،  
احم نفسك من البدانة



sihat |