

## جائحة السمنة في الأردن خارج السيطرة: العلاقة بين الممارسات الغذائية والنشاط البدني

الدكتور حيدر عبدالله الدومي، تغذية وتغذية علاجية، الجامعة الأردنية

المؤتمر الأردني الأول للتغذية: التغذية في الأردن: الواقع والمستجدات والتحديات. جامعة البتراء، الأردن والمركز العربي للتغذية، البحرين، 28-29 نيسان، 2010.

مع أن السمنة قد صُنفت على أنها مرض منذ نصف قرن، إلا أن هذا المرض قد أصبح جائحاً مع حلول القرن الحادي والعشرين، ومع ذلك، ولغاية الآن، فإن السمنة لم تحظ بالاعتراف الكامل كمرض حتى من قِبَل بعض العاملين في الحقل الصحي. على الرغم من أن العلاقة السببية بين زيادة الوزن والسمنة والعديد من الأمراض المزمنة والخطيرة الأخرى كالسكري وأمراض القلب والشرابيين وبعض أنواع السرطان، وكذلك الاضطرابات الأيضية والتنفسية والهضمية، وبعض أمراض العظام وبعض الأمراض النفسية والاجتماعية واضطرابات النوم والوفاة المبكرة قد أصبحت مفهومة بشكل أوضح مما كان معروفاً، إلا أننا لم نحشد الجهد المناسب للحد من هذا المرض العالمي بشكل فعال.

تضاعف معدل انتشار السمنة في السنوات الأخيرة في بعض البلدان المتقدمة، وهو كذلك في تصاعد مستمر في البلدان النامية. هنالك ما يقدر بثلاثمائة مليون مصاب بالسمنة في جميع أنحاء العالم. أما في الأردن، فإن نصف الذين تزيد أعمارهم عن 18 سنة يعانون إما من زيادة الوزن أو السمنة. كما تشير أحدث التقديرات إلى أن أطفال العالم أصبحوا أكثر عرضة وبصورة متزايدة للإصابة بزيادة الوزن أو السمنة، وهناك أكثر من مائة وخمسة وخمسين مليون طفل في سن المدرسة في جميع أنحاء العالم يعانون من زيادة الوزن أو السمنة؛ الأمر الذي سرعان ما أصبح واحداً من أكثر القضايا الملحة المتعلقة بالصحة العامة في الدول المتقدمة والنامية على حدٍ سواء.

إن العواقب الوخيمة الناجمة عن إهمال السمنة على المديين القصير والبعيد تتمثل في ارتفاع معدلات الإصابة بالأمراض الخطيرة والمزمنة، وبالتالي ارتفاع تكاليف الرعاية الصحية. ومع أن 30%-80% من التباين في الوزن قد يعزى إلى العوامل الوراثية، إلا أن السمنة لا تتجم إلا عن التفاعل بين كل من العوامل البيئية المحفزة للمرض والعوامل الوراثية التي تورث الاستعداد للمرض. أما العوامل البيئية، فأنها تقسم إلى قسمين: الأول وفرة الأغذية والمشروبات الغنية بالطاقة، الأمر الذي أدى إلى تفشي "فرط الاستهلاك السلبي" للطاقة. الثاني: البيئة الاجتماعية والمكانية التي تحد من فرص ممارسة النشاط البدني؛ الأمر الذي أوصل المجتمعات البشرية إلى "حالة خمول شبه عالمية". وفيما يخص المسببات الوراثية، فهناك العديد من المورثات التي تساهم في الاستعداد الوراثي للإصابة بالسمنة بنوعيتها: السمنة أحادية المورث أو السمنة متعددة المورثات.

إذا ما علمنا أن السمنة لم تعد مرض الأثرياء فقط، وأن أياً من بلدان العالم لم تستطع أن تطور أدوات فعالة للسيطرة على هذه الجائحة، فإن التأسيس لجهد عالمي مُنسق وقوي وعاجل لمكافحة السمنة بات يشكل تحدياً وفرصة. وللمحافظة على فضاء الحرية والقلق وعلى صورة الجامعة الناصعة التي يريد أستاذنا معالي رئيس درة الجامعات الأردنية. فإنني وبحكم المعرفة والخبرة اطلب من معاليه وقد عهدنا فيه ما لم نعهد في غيره من قدرة هائلة على القراءة العلمية والموضوعية لمستقبل أقدم مراكز الوطن البحثية.

وعلية وأنا على يقين من قدرة معاليه على زراعة ولو بعض السهل رياحين وشقائق نعمان ودماً أرجوان؛ وبناء على ما تقدم، وحيث أن أمراض العصر المرتبطة بنمط الحياة قد أصبحت ضيفا ثقيلا على الوطن والمواطن فإنني لا أتصور أن أحداً أقدر أو أولى من الجامعة الأردنية على إنشاء معهد متخصص يتيح الفضاء واسعا للباحثين من داخل وخارج الوطن لدراسة وتحديد المسببات ورسم الحلول بالإضافة لتأهيل كوادر وطنية متخصصة وقادرة على التدخل الصحي والغذائي والبدني قبل فوات الأوان.