

إدمان الطعام مرتبط بقوة بالأمراض النفسية وانخفاض الصحة النفسية بغض النظر عن مؤشر كتلة الجسم

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 8, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). إدمان الطعام مرتبط بقوة بالأمراض النفسية وانخفاض الصحة النفسية بغض النظر عن مؤشر كتلة الجسم. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=118551>

هل الإدمان على الطعام مرتبط بشكل مباشر بالصحة النفسية أم بزيادة الوزن؟

تخيل أنك تشعر برغبة قوية لا تقاوم في تناول أطعمة معينة، حتى عندما لا تكون جائعاً. هذه الرغبة ليست مجرد شهية عادية، بل هي شعور قهري يؤثر على حياتك اليومية وعلاقاتك. هل هذا الإدمان على الطعام مجرد نتيجة لزيادة الوزن، أم أنه مشكلة نفسية قائمة بذاتها؟ هذا هو السؤال الذي سعى باحثون دنماركيون للإجابة عليه في دراسة حديثة.

منهجية البحث

اعتمدت الدراسة التي أجريت على بيانات من مسح وطني في الدنمارك شمل 1474 مشاركاً. استخدم الباحثون استبياناً شاملاً لتقييم جوانب مختلفة من الصحة النفسية، بما في ذلك أعراض الاكتئاب والقلق والحساسية الشخصية (القدرة على التعامل مع النقد). كما تم جمع معلومات حول الطول والوزن لحساب مؤشر كتلة الجسم (BMI)، وهو مقياس يستخدم لتحديد الوزن الطبيعي والوزن الزائد والسمنة. والأهم من ذلك، استخدم الباحثون مقياس ييل للإدمان على الطعام، الإصدار 2.0 (YFAS 2.0)، وهو أداة معترف بها لتقييم مدى إدمان الأفراد على أنواع معينة من الطعام.

قام فريق البحث بتحليل العلاقة بين إدمان الطعام والصحة النفسية، مع الأخذ في الاعتبار فئات الوزن المختلفة: الوزن الطبيعي (مؤشر كتلة الجسم بين 18.5 و 24.9)، والوزن الزائد (مؤشر كتلة الجسم بين 25 و 29.9)، والسمنة (مؤشر كتلة الجسم 30 أو أكثر). استخدموا تحليل الانحدار المتعدد (multivariable regression analyses) لتقييم هذه العلاقة، مع تعديل النتائج بناءً على عوامل مثل الجنس والعمر والوضع الاجتماعي والاقتصادي، والأهم من ذلك، مؤشر كتلة الجسم نفسه. هذا التعديل كان ضرورياً لتحديد ما إذا كانت العلاقة بين إدمان الطعام والصحة النفسية مستقلة عن تأثير الوزن.

النتائج

أظهرت النتائج أن إدمان الطعام كان مرتبطاً بشكل قوي بإظهار أعراض الأمراض النفسية – مثل الاكتئاب والقلق والحساسية الشخصية المفرطة – وانخفاض مستوى الرفاهية النفسية، وذلك عبر جميع فئات الوزن. بمعنى آخر، سواء كان الشخص بوزن طبيعي أو زائد أو يعاني من السمنة، فإن إدمان الطعام كان مرتبطاً بزيادة خطر الإصابة بمشاكل الصحة النفسية. والأكثر إثارة للدهشة، أن هذه الارتباطات بقيت قوية حتى بعد تعديل النتائج لتأثير مؤشر كتلة الجسم. هذا يشير إلى أن العلاقة بين إدمان الطعام والصحة النفسية ليست مجرد نتيجة لزيادة الوزن.

للتأكد من أن النتائج ليست متأثرة بالأشخاص الذين يعانون بالفعل من مشاكل نفسية، قام الباحثون بإجراء تحليل إضافي باستبعاد المشاركين الذين تم تشخيصهم سابقاً باضطراب نفسي أو الذين تناولوا أدوية لعلاج مشاكل الصحة النفسية. حتى بعد هذا الاستبعاد، ظلت الارتباطات بين إدمان الطعام والصحة النفسية قائمة.

دلالات البحث

تشير هذه الدراسة، التي أجراها باحثون في الدنمارك، إلى أن إدمان الطعام قد يكون مشكلة نفسية مستقلة بذاتها، وليست مجرد نتيجة لزيادة الوزن. هذا يعني أن علاج إدمان الطعام يجب أن يركز على الجوانب النفسية والسلوكية، بالإضافة إلى التغييرات الغذائية. قد يشمل ذلك العلاج النفسي، مثل العلاج السلوكي المعرفي (CBT)، لمساعدة الأفراد على تطوير آليات صحية للتكيف مع المشاعر السلبية والتعامل مع الرغبات الشديدة في تناول الطعام.

هذه النتائج لها آثار مهمة على فهمنا لعلاقة الطعام والصحة النفسية. فبدلاً من النظر إلى زيادة الوزن كمسبب وحيد

لمشاكل الصحة النفسية، يجب علينا أن ندرك أن إدمان الطعام نفسه يمكن أن يكون عامل خطر مستقل. هذا يتطلب نهجاً أكثر شمولية لعلاج مشاكل الأكل والصحة النفسية، مع التركيز على معالجة كل من الجوانب الجسدية والنفسية.

من المهم ملاحظة أن هذه الدراسة تعتمد على بيانات تم الإبلاغ عنها ذاتياً، مما يعني أن هناك احتمالاً لوجود تحيز في الإبلاغ. ومع ذلك، فإن حجم العينة الكبير والمنهجية الدقيقة المستخدمة في الدراسة تعزز من مصداقية النتائج. هناك حاجة إلى مزيد من البحث لتحديد الآليات الدقيقة التي تربط بين إدمان الطعام والصحة النفسية، ولتطوير علاجات أكثر فعالية.

Reference

Horsager, C. (2026). *Food Addiction Is Strongly Associated With Psychopathology and Reduced Psychological Well-Being Among Adults Irrespective of BMI*. European Eating Disorders Review

DOI: [10.1002/erv.70011](https://doi.org/10.1002/erv.70011)