

السمنة الطبيعية وعلاقتها بالصحة النفسية: دراسة تكشف عوامل مؤثرة

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 10, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). السمنة الطبيعية وعلاقتها بالصحة النفسية: دراسة تكشف عوامل مؤثرة. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=119570>

هل تخيلت يوماً أن تكون بصحة جيدة من الخارج، ولكن تعاني من ضغوط نفسية كبيرة من الداخل؟ هذا ما كشفته دراسة حديثة حول حالة تُعرف بـ "السمنة ذات الوزن الطبيعي". ففي حين أن مؤشر كتلة الجسم (BMI) قد يشير إلى وزن صحي، إلا أن نسبة الدهون في الجسم قد تكون مرتفعة، وهذا ما يفتح الباب أمام مشاكل صحية، ليس فقط جسدية، بل ونفسية أيضاً.

منهجية البحث

قام باحثون في مستشفى من المستوى الثالث في بكين بدراسة حالة الصحة النفسية لدى مجموعة من الأشخاص الأصحاء الذين خضعوا لفحوصات طبية دورية. شملت الدراسة 1181 مشاركاً، تم جمع معلوماتهم العامة من خلال استبيان ذاتي الإدارة. ولتقييم الحالة النفسية للمشاركين، استخدم الباحثون قائمتي فحص الأعراض (SCL-90) واستبيان تقييم ذاتي للضغط النفسي (SSQ-53). هذه الأدوات النفسية تساعد في تحديد مستويات القلق والاكتئاب والتوتر لدى الأفراد.

لم يقتصر الباحثون على الجانب النفسي فقط، بل قاموا أيضاً بتحليل المؤشرات الدموية (hematological indices) لتقييم الحالة الفسيولوجية للمشاركين. كما استخدموا تحليل الانحدار اللوجستي الثنائي (Binary logistic regression analysis) لتحديد العوامل المؤثرة المرتبطة بالأعراض النفسية. ولضمان دقة النتائج، تم تطبيق تصحيح معدل الاكتشاف الخاطئ (False Discovery Rate - FDR) باستخدام إجراء Benjamini-Hochberg في برنامج R الإحصائي. بالإضافة إلى ذلك، تم استخدام طريقة التحقق A-test لعمليات حساب الارتباط.

النتائج

أظهرت الدراسة أن 69.8% من المشاركين (824 شخصاً) يعانون من تركيب الجسم غير الطبيعي، أي أنهم يندرجون تحت تصنيف "السمنة ذات الوزن الطبيعي" (Normal Weight Obesity - NWO)، بينما 30.2% (357 شخصاً) لديهم تركيب جسم طبيعي. النتائج كانت مفاجئة: أظهرت المجموعة التي تعاني من السمنة ذات الوزن الطبيعي مستويات أعلى بشكل ملحوظ من أعراض التجسيم (somatization) - وهي ميل لتجربة أعراض جسدية مثل الصداع وآلام المعدة كاستجابة للضغوط النفسية - مقارنة بالمجموعة ذات التركيب الجسمي الطبيعي (قيمة P المعدلة باستخدام FDR أقل من 0.10).

كما تبين أن المجموعة التي تعاني من السمنة ذات الوزن الطبيعي تعاني من اضطرابات نفسية أكثر خطورة (قيمة P المعدلة باستخدام FDR أقل من 0.10). أظهر تحليل الارتباط وجود علاقة محتملة بين الأعراض النفسية ومستويات التوتر لدى المشاركين الذين يعانون من السمنة ذات الوزن الطبيعي. بالإضافة إلى ذلك، كانت المؤشرات الدموية المرتبطة بالتوتر مختلفة بشكل كبير بين المجموعتين. أظهر تحليل الانحدار اللوجستي أن التقدم في العمر والسمنة ذات الوزن الطبيعي هما عاملان مستقلان مرتبطان بزيادة أعراض التجسيم.

دلالات

تشير هذه الدراسة إلى أن السمنة ذات الوزن الطبيعي ليست مجرد مشكلة تتعلق بالوزن، بل هي حالة صحية معقدة يمكن أن تؤثر بشكل كبير على الصحة النفسية. فالمشاركون الذين يعانون من هذه الحالة كانوا أكثر عرضة للتوتر والقلق، وخاصة أعراض التجسيم، مما يعني أنهم يميلون إلى الشعور بأعراض جسدية نتيجة للضغوط النفسية. هذه النتائج تسلط الضوء على أهمية تقييم تركيب الجسم بشكل كامل، وليس فقط الاعتماد على مؤشر كتلة الجسم، لتحديد المخاطر الصحية المحتملة.

يقول الباحثون أن هذه الدراسة تفتح الباب أمام المزيد من الأبحاث لفهم العلاقة المعقدة بين السمنة ذات الوزن الطبيعي والصحة النفسية. من الضروري إجراء دراسات مستقبلية لتحديد الآليات التي تربط بين هذه الحالتين، وتطوير استراتيجيات فعالة للوقاية والعلاج. فالاهتمام بالصحة النفسية للأشخاص الذين يعانون من السمنة ذات الوزن الطبيعي قد يكون بنفس أهمية الاهتمام بصحتهم الجسدية. إن فهم هذه العلاقة يمكن أن يساعد الأطباء والمرضى على اتخاذ قرارات مستنيرة بشأن الرعاية الصحية، وتحسين نوعية حياة الأفراد.

Reference

Che Y. (2026). *A study of mental health status and its influencing factors in normal weight obesity .population*. Scientific Reports, 16(1), 5318-5318

DOI: [10.1038/s41598-026-35897-5](https://doi.org/10.1038/s41598-026-35897-5)