

السمنة الهيكلية العظمية تتسارع التدهور الجسدي والإدراكي والصحة النفسية

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 12, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). السمنة الهيكلية العظمية تتسارع التدهور الجسدي والإدراكي والصحة النفسية. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=118791>

تخيل أنك في الثمانين من عمرك، ما الذي يجعلك تشعر بالضعف والتعب؟ هل هو مجرد فقدان العضلات مع التقدم في العمر، أم أن هناك عوامل أخرى خفية تؤثر على صحتك الجسدية والعقلية؟ سؤال يبدو بسيطاً، لكن الإجابة عليه قد تكون معقدة، وتشمل حالة صحية ناشئة تسمى "osteosarcopenic obesity" (السمنة المصحوبة بهشاشة العظام وفقدان العضلات).

منهجية البحث

قام باحثون بتحليل بيانات من الدراسة الطولية الإنجليزية لكبار السن (ELSA)، وهي دراسة واسعة النطاق تتبع صحة البالغين الذين تزيد أعمارهم عن 50 عاماً على مدى فترة طويلة. استخدم الباحثون بيانات من أكثر من 14 عاماً من المتابعة لتقييم التغيرات في ثلاثة جوانب رئيسية للصحة: هشاشة العظام (ضعف العظام وزيادة خطر الكسور)، وفقدان العضلات (انخفاض كتلة العضلات وقوتها)، والسمنة (تراكم الدهون الزائد في الجسم). تم تقييم هذه الجوانب كل عامين. قام فريق البحث، بقيادة Yang Q، بتصنيف المشاركين بناءً على عدد الحالات التي يعانون منها (من 0 إلى 3 حالات من بين هشاشة العظام وفقدان العضلات والسمنة). ثم استخدموا نماذج إحصائية متطورة، تسمى "نماذج التأثيرات المختلطة الخطية"، لتقييم العلاقة بين هذه الحالات الصحية وتطور هشاشة العظام، والوظائف الإدراكية (الذاكرة والتفكير)، والصحة العقلية (مثل الاكتئاب والقلق). تم أخذ عوامل أخرى في الاعتبار، مثل العمر والجنس ومستوى التعليم، للتأكد من أن النتائج تعكس التأثير الحقيقي لهذه الحالات الصحية.

النتائج

أظهرت النتائج أن الأشخاص الذين يعانون من هشاشة العظام أو فقدان العضلات أو السمنة كانوا أكثر عرضة لتدهور صحتهم الجسدية والعقلية بمرور الوقت مقارنة بأولئك الذين لا يعانون من هذه الحالات. على وجه الخصوص، وجد الباحثون أن الأشخاص الذين يعانون من هشاشة العظام كانوا أكثر عرضة للإصابة بالضعف الجسدي، بينما كان الأشخاص الذين يعانون من فقدان العضلات أكثر عرضة لتدهور الوظائف الإدراكية. أما السمنة، فقد ارتبطت بتغيرات طفيفة في الوظائف الإدراكية.

الأكثر إثارة للاهتمام هو أن الباحثين اكتشفوا أن كلما زاد عدد الحالات الصحية التي يعاني منها الشخص (هشاشة العظام وفقدان العضلات والسمنة)، كلما كان التدهور في الصحة الجسدية والعقلية أسرع. على سبيل المثال، الأشخاص الذين يعانون من جميع الحالات الثلاث (السمنة المصحوبة بهشاشة العظام وفقدان العضلات) أظهروا أكبر قدر من التدهور في هشاشة العظام والوظائف الإدراكية.

أظهرت التحليلات الإضافية أن فقدان العضلات كان مرتبطاً بشكل خاص بجميع الجوانب الثلاثة للصحة التي تم تقييمها (هشاشة العظام والوظائف الإدراكية والصحة العقلية)، في حين أن هشاشة العظام كانت مرتبطة بشكل أساسي بتدهور هشاشة العظام، وأن السمنة كانت مرتبطة بتغيرات طفيفة في الوظائف الإدراكية. وقد أكدت التحليلات الحساسية هذه النتائج، مما يشير إلى أنها قوية وموثوقة.

تداعيات

تشير هذه النتائج إلى أن السمنة المصحوبة بهشاشة العظام وفقدان العضلات ليست مجرد مجموعة من المشاكل الصحية المنفصلة، بل هي حالة معقدة يمكن أن يكون لها تأثير كبير على صحة كبار السن. فهم هذه العلاقة المعقدة أمر بالغ الأهمية لتطوير استراتيجيات فعالة للوقاية من هذه الحالة وإدارتها.

من المهم أن ندرك أن فقدان العضلات يبدو أنه يلعب دوراً رئيسياً في التدهور الصحي المرتبط بهذه الحالة. لذلك، قد يكون التركيز على الحفاظ على كتلة العضلات وقوتها من خلال ممارسة التمارين الرياضية المنتظمة وتناول نظام غذائي صحي أمراً ضرورياً لكبار السن المعرضين لخطر الإصابة بهذه الحالة.

بالإضافة إلى ذلك، يجب على الأطباء أن يكونوا على دراية بهذه الحالة وأن يقوموا بتقييم كبار السن بانتظام للكشف عن هشاشة العظام وفقدان العضلات والسمنة. قد يساعد التدخل المبكر، مثل العلاج الدوائي والتدخلات في نمط الحياة، في إبطاء تقدم هذه الحالة وتحسين نوعية حياة كبار السن. هذه الدراسة تقدم دليلاً طويلًا مهمًا يوضح كيف أن هذه العوامل مجتمعة تؤثر على مسار الشيخوخة، مما يفتح الباب أمام المزيد من الأبحاث حول كيفية مكافحة هذه التحديات الصحية المتزايدة.

Reference

Yang, Q. (2026). *Osteosarcopenic obesity and the progression of physical frailty, cognition function, and mental health: First longitudinal evidence from ELSA*. Journal of Nutrition, Health and Aging

DOI: [10.1016/j.jnha.2025.100744](https://doi.org/10.1016/j.jnha.2025.100744)