

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=118789>

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 "الosteosarcopenic 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).

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 زيادة عدد الحالات الصحية (من 0 إلى 3) ارتبط بتدهور أكبر في هشاشة العظام وتراجع الوظائف الإدراكية. كان فقدان العضلات هو العامل الأكثر ارتباطاً بجميع الجوانب الثلاثة للصحة التي تم تقييمها. بينما ارتبطت هشاشة العظام بشكل أساسي بتدهور هشاشة العظام، وأظهرت السمنة تأثيراً طفيفاً على الوظائف الإدراكية. أظهرت تحليلات إضافية، تهدف إلى التحقق من دقة النتائج، نتائج مماثلة للتحليل الرئيسي.

تداعيات

تشير هذه الدراسة إلى أن وجود هذه الحالات الصحية الثلاث معاً - هشاشة العظام وفقدان العضلات والسمنة - يشكل خطراً كبيراً على الصحة مع التقدم في العمر. إنها ليست مجرد حالات منفصلة، بل هي مزيج خطير يمكن أن يؤدي إلى تدهور سريع في القدرات الجسدية والعقلية. هذا المزيج، الذي يطلق عليه "الosteosarcopenic obesity"، يؤثر بشكل خاص على هشاشة العظام والوظائف الإدراكية، مما يزيد من خطر السقوط والكسور ومشاكل الذاكرة والتفكير.

من المهم ملاحظة أن فقدان العضلات يبدو أنه يلعب دوراً مركزياً في هذا التدهور، مما يسلط الضوء على أهمية الحفاظ على كتلة العضلات وقوتها مع التقدم في العمر. قد يكون هذا من خلال ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، وتناول نظام غذائي غني بالبروتين، والحصول على رعاية طبية مناسبة.

تفتح هذه النتائج الباب أمام مزيد من البحث حول كيفية الوقاية من "الosteosarcopenic obesity" وعلاجه. قد يشمل ذلك تطوير تدخلات تستهدف جميع الحالات الصحية الثلاث معاً، بدلاً من معالجتها بشكل منفصل. كما أنها تؤكد على أهمية الكشف المبكر عن هذه الحالات واتخاذ خطوات استباقية للحفاظ على الصحة الجسدية والعقلية مع التقدم في العمر. إن فهم هذه العلاقة المعقدة بين هشاشة العظام وفقدان العضلات والسمنة يمكن أن يساعدنا في تطوير استراتيجيات أكثر

فعالية لتعزيز الشيخوخة الصحية وتحسين نوعية حياة كبار السن.

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)

ARABPSYCHOLOGY.COM