

السمنة لدى الأطفال الإسبان: علاقة وثيقة بمشاكل الصحة النفسية

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

أبريل 12, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). السمنة لدى الأطفال الإسبان: علاقة وثيقة بمشاكل الصحة النفسية. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120594>

السمنة وصحة الطفولة النفسية: دراسة إسبانية تلقي الضوء على علاقة معقدة

هل يعاني طفلك من زيادة الوزن؟ هل لاحظت تغيرات في سلوكه أو مزاجه؟ هذه الأسئلة تدور في أذهان العديد من الآباء، خاصةً مع تزايد معدلات السمنة بين الأطفال. لكن ما قد لا يعرفه الكثيرون هو أن العلاقة بين الوزن الزائد والصحة النفسية ليست مجرد صدفة. فالسمنة ليست مجرد مشكلة جسدية، بل هي أيضًا تحدٍ نفسي عميق يمكن أن يؤثر على حياة الطفل بطرق متعددة. تُظهر دراسة حديثة من إسبانيا، أجراها فريق بقيادة هيرنان أورتيغ مارون، أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين السمنة والمشاكل النفسية لدى الأطفال في سن التاسعة والثانية عشرة، مما يفتح الباب أمام فهم أعمق لهذه العلاقة المعقدة وضرورة التدخل المبكر.

الإطار النظري

لفهم هذه العلاقة، يجب أن نلقي نظرة على بعض النظريات النفسية الأساسية. تعتبر نظرية المعرفة الاجتماعية (Social Cognitive Theory) لألبرت باندورا ذات صلة كبيرة، حيث تشير إلى أن السلوك يتشكل من خلال التفاعل المستمر بين الفرد وبيئته، بما في ذلك العوامل الشخصية مثل المعتقدات والتوقعات، والعوامل البيئية مثل الأسرة والمدرسة والمجتمع. الأطفال الذين يعانون من السمنة قد يتعرضون للتمييز والتنمر، مما يؤثر سلباً على تقديرهم لذاتهم وثقتهم بأنفسهم. كما أن الضغوط الاجتماعية والثقافية المتعلقة بمظهر الجسم يمكن أن تزيد من هذه المشاعر السلبية.

بالإضافة إلى ذلك، تلعب نظرية التعلق (Attachment Theory) دوراً مهماً. الأطفال الذين يعانون من علاقات تعلق غير آمنة مع والديهم قد يكونون أكثر عرضة للإفراط في تناول الطعام كوسيلة للتعامل مع المشاعر السلبية أو لتعويض الشعور بالوحدة والقلق. كما أن الأساليب التربوية غير الصحية، مثل استخدام الطعام كمكافأة أو عقاب، يمكن أن تساهم في تطوير عادات غذائية غير صحية ومشاكل نفسية.

المنهجية

اعتمدت الدراسة الإسبانية على بيانات من دراسة طولية واسعة النطاق تسمى دراسة "ELOIN" (دراسة طولية لأمراض الطفولة والسمنة). قام الباحثون بتقييم 2473 طفلاً في سن التاسعة و 2119 طفلاً في سن الثانية عشرة. تم حساب مؤشر كتلة الجسم (BMI) المعياري لكل طفل بناءً على وزنه وطوله، وتم تصنيفهم وفقاً لمعايير منظمة الصحة العالمية لعام 2007.

لتقييم الصحة النفسية للأطفال، استخدم الباحثون استبيان "نقاط القوة والصعوبات" (Strengths and Difficulties Questionnaire - SDQ)، وهو أداة معيارية تستخدم على نطاق واسع لتقييم المشاكل النفسية لدى الأطفال والمراهقين. تم ملء الاستبيان من قبل أولياء الأمور، مما يوفر رؤية حول سلوك الطفل وعواطفه من وجهة نظر الوالدين. تم تكرار قياسات مؤشر كتلة الجسم ونتائج استبيان SDQ في كل من سن التاسعة والثانية عشرة، مما سمح للباحثين بتتبع التغيرات بمرور الوقت.

استخدم الباحثون تقنيات إحصائية متقدمة، مثل معادلات التقدير المعممة (Generalized Estimating Equations)، لتحليل البيانات. تم حساب معاملات بيتا (β coefficients) لتقييم العلاقة بين مؤشر كتلة الجسم ونتائج استبيان SDQ، وتم حساب نسب الأرجحية (Odds Ratios - ORs) لتقدير خطر المشاكل النفسية باستخدام نقاط القطع البريطانية لـ Goodman.

النتائج

أظهرت النتائج أن الأطفال الذين يعانون من السمنة لديهم درجات أعلى في استبيان SDQ مقارنة بالأطفال الذين ليس لديهم سمنة. بمعنى آخر، كان الأطفال الذين يعانون من السمنة أكثر عرضة للإبلاغ عن مشاكل نفسية مثل القلق والاكتئاب والسلوك العدواني وصعوبات في العلاقات مع الأقران.

ووجدت الدراسة أن الأطفال الذين يعانون من السمنة لديهم خطر متزايد بنسبة 36٪ (نسبة الأرجحية 1.36) للإصابة بمشاكل نفسية بشكل عام. كما كان لديهم خطر متزايد بنسبة 48٪ (نسبة الأرجحية 1.48) للمشاكل العاطفية، ونسبة 40٪ (نسبة الأرجحية 1.40) لمشاكل السلوك، ونسبة 125٪ (نسبة الأرجحية 2.25) لمشاكل مع الأقران.

على الرغم من أن الفرق لم يكن ذا دلالة إحصائية، إلا أن الدراسة أشارت إلى أن هذا الارتباط بين الوزن الزائد والمشاكل النفسية كان أقوى قليلاً لدى الفتيات مقارنة بالفتيان.

الآثار

تُظهر هذه النتائج أهمية النظر إلى السمنة ليس فقط كمشكلة صحية جسدية، بل أيضاً كمشكلة صحية نفسية. يجب على الأطباء والمعالجين النفسيين وأولياء الأمور أن يكونوا على دراية بهذه العلاقة وأن يقدموا الدعم اللازم للأطفال الذين يعانون من السمنة.

بالنسبة للمعالجين النفسيين، يجب أن يكونوا مستعدين لمعالجة المشاكل النفسية التي قد يعاني منها الأطفال الذين يعانون من السمنة، مثل تدني احترام الذات والقلق والاكتئاب. يمكن أن تكون العلاج السلوكي المعرفي (CBT) فعالاً في مساعدة هؤلاء الأطفال على تطوير آليات صحية للتكيف مع المشاعر السلبية وتغيير عاداتهم الغذائية.

بالنسبة لأولياء الأمور، من المهم خلق بيئة منزلية صحية تدعم الأكل الصحي والنشاط البدني. يجب عليهم أيضاً أن يكونوا حساسين للمشاعر السلبية التي قد يعاني منها أطفالهم وأن يقدموا لهم الدعم العاطفي اللازم.

السياق الثقافي العربي

عند النظر إلى هذه النتائج في السياق العربي، يجب أن نأخذ في الاعتبار بعض العوامل الثقافية الفريدة. في العديد من المجتمعات العربية، لا تزال السمنة تعتبر علامة على الثراء والصحة، مما قد يجعل من الصعب على الأطفال طلب المساعدة. لذلك، من المهم الحصول على الدعم الذي يحتاجونه. كما أن الوصمة الاجتماعية المرتبطة بالسمنة قد تزيد من شعورهم بالخجل والعزلة.

بالإضافة إلى ذلك، قد تكون هناك اختلافات ثقافية في التعبير عن المشاعر النفسية. في بعض المجتمعات العربية، قد يكون من غير المقبول التعبير عن المشاعر السلبية علناً، مما قد يجعل من الصعب على الأطفال طلب المساعدة. لذلك، من المهم أن يكون المعالجون النفسيون على دراية بهذه العوامل الثقافية وأن يتعاملوا مع الأطفال بطريقة حساسة ومحترمة.

كما أن التغيرات الغذائية السريعة التي تشهدها العديد من الدول العربية، مع زيادة استهلاك الأطعمة المصنعة والوجبات السريعة، تساهم في ارتفاع معدلات السمنة بين الأطفال. هذا يتطلب جهوداً متضافرة من الحكومات والمدارس والأسر لتعزيز الأكل الصحي والنشاط البدني.

التوجهات المستقبلية والقيود

تفتح هذه الدراسة الباب أمام المزيد من الأبحاث في هذا المجال. من المهم إجراء دراسات طولية أخرى لتتبع العلاقة بين السمنة والصحة النفسية بمرور الوقت. كما يجب إجراء دراسات للتحقيق في الآليات التي تربط بين السمنة والمشاكل النفسية، مثل الالتهاب المزمن والتغيرات في الدماغ.

من القيود الرئيسية لهذه الدراسة أنها اعتمدت على بيانات تم الإبلاغ عنها من قبل أولياء الأمور، مما قد يكون عرضة للتحيز. كما أن الدراسة أجريت في إسبانيا، وقد لا تكون النتائج قابلة للتعميم على جميع الثقافات. ومع ذلك، فإن هذه الدراسة تقدم مساهمة قيمة لفهم العلاقة المعقدة بين السمنة والصحة النفسية لدى الأطفال.

Recommended Academic Training

:Deepen your knowledge with these specialized courses from our Academy

أخلاقيات مهنة التعليم View Course → اصول التربية والتعليم View Course → التربية البيئية والتنمية المستدامة View Course →

Reference

Ortiz-Marrón H. (2026). *Association between obesity and mental health problems among Spanish children (aged 9 and 12 years: the ELOIN study*. BMC Public Health, 26(1

DOI: [10.1186/s12889-026-26349-w](https://doi.org/10.1186/s12889-026-26349-w)