

السمنة والصحة الأيضية والصحة الدماغية: دراسة تظهر مخاطر متزايدة للأمراض العصبية والنفسية

تأليف

فبراير 6, 2026

اقتبس من هذا المقال

(2026). السمنة والصحة الأيضية والصحة الدماغية: دراسة تظهر مخاطر متزايدة للأمراض العصبية والنفسية.

عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=118364>

هل تعتقد أن وزنك هو المؤشر الوحيد على صحتك؟ قد يكون الأمر أكثر تعقيداً مما تتصور. ففي حين أن الوزن الزائد غالباً ما يرتبط بمشاكل صحية، إلا أن هناك حالة تسمى "السمنة الأيضية الصحية" (Metabolically Healthy Obesity - MHO) حيث يبدو الشخص بصحة جيدة من الناحية الأيضية على الرغم من وزنه الزائد. ولكن، هل هذه الحالة آمنة حقاً؟ دراسة حديثة تكشف عن ارتباطات مقلقة بين السمنة الأيضية الصحية ومجموعة من الاضطرابات الدماغية.

ملخص البحث

أظهرت الدراسة أن الأشخاص الذين يعانون من السمنة الأيضية الصحية لديهم خطر متزايد للإصابة بالسكتة الدماغية والقلق والاكتئاب. الخطر المتزايد للإصابة بالخرف (الزهايمر وأنواع أخرى من فقدان الذاكرة) كان أكثر وضوحاً لدى الأشخاص غير الأصحاء من الناحية الأيضية، بغض النظر عن وزنهم. تشير النتائج إلى أن الحفاظ على صحة جيدة من الناحية الأيضية، بالإضافة إلى الحفاظ على وزن صحي، أمر بالغ الأهمية لصحة الدماغ. الدراسة اعتمدت على بيانات واسعة النطاق من أكثر من 300 ألف مشارك في المملكة المتحدة، مما يعزز من مصداقية النتائج.

قام الباحثون بتحليل بيانات من أكثر من 318,000 مشارك في مشروع UK Biobank، وهو قاعدة بيانات ضخمة تحتوي على معلومات صحية وراثية من متطوعين في المملكة المتحدة. هدفت الدراسة إلى فهم العلاقة بين حالات مختلفة من السمنة والصحة الأيضية، وخطر الإصابة باضطرابات الدماغ المختلفة.

منهجية البحث

اعتمدت الدراسة على تصميم طولي (prospective cohort study)، مما يعني أن الباحثين تابعوا المشاركين على مدى فترة زمنية طويلة - متوسط 13.2 عاماً - لتحديد ما إذا كان هناك ارتباط بين عوامل معينة (مثل السمنة والصحة الأيضية) وخطر الإصابة بأمراض معينة (مثل السكتة الدماغية والاكتئاب). تم تعريف "السمنة الأيضية الصحية" (MHO) على أنها مؤشر كتلة الجسم (BMI) أكبر من أو يساوي 30 كجم/م² (وهو تعريف السمنة) بالإضافة إلى استيفاء أربعة على الأقل من ستة معايير صحية أيضية (مثل مستويات السكر في الدم والكوليسترول). تم تصنيف المشاركين إلى أربع مجموعات: غير سمنة وأصحاء أيضياً (MHN)، غير سمنة وغير أصحاء أيضياً (MUN)، سمنة وأصحاء أيضياً (MHO)، وسمنة وغير أصحاء أيضياً (MUO). استخدم الباحثون سجلات التشخيص الطبي (ICD-10 codes) لتحديد الحالات الجديدة من السكتة الدماغية والقلق والاكتئاب واضطراب ثنائي القطب والخرف ومرض باركنسون.

النتائج

أظهرت النتائج أن الأشخاص الذين يعانون من السمنة الأيضية الصحية (MHO) لديهم خطر متزايد بشكل ملحوظ للإصابة بالسكتة الدماغية (زيادة 11٪)، والقلق (زيادة 16٪)، والاكتئاب (زيادة 43٪) مقارنة بالأشخاص غير السمينين والأصحاء أيضياً (MHN). كما لوحظت زيادة في خطر الإصابة بالسكتة الدماغية لدى الأشخاص غير السمينين وغير الأصحاء أيضياً (MUN) والأشخاص السمينين وغير الأصحاء أيضياً (MUO). وبالمثل، كان هناك ارتباط بين الحالات غير الصحية الأيضية وزيادة خطر الإصابة بالقلق والاكتئاب.

الأمر الأكثر إثارة للاهتمام هو أن الدراسة وجدت أن خطر الإصابة بالخرف كان أعلى بكثير لدى الأشخاص غير الأصحاء من الناحية الأيضية (MUN و MUO)، وخاصةً بين المشاركين الذين تقل أعمارهم عن 65 عاماً. لم يلاحظ الباحثون نفس الزيادة في الخطر لدى كبار السن.

دلالات البحث

تسلط هذه الدراسة الضوء على أهمية النظر إلى ما هو أبعد من مجرد الوزن عند تقييم صحة الدماغ. فالسمنة الأيضية الصحية ليست حالة حميدة كما كان يُعتقد سابقاً، بل إنها مرتبطة بزيادة خطر الإصابة بمجموعة من الاضطرابات الدماغية.

تشير النتائج أيضاً إلى أن الصحة الأيضية الجيدة، بغض النظر عن الوزن، تلعب دوراً حاسماً في حماية الدماغ. الأشخاص الذين يعانون من مشاكل أيضية، سواء كانوا يعانون من زيادة الوزن أم لا، هم أكثر عرضة لخطر الإصابة بالخرف واضطرابات أخرى.

يقول الباحثون إن هذه النتائج تؤكد على أهمية تبني نمط حياة صحي يتضمن نظاماً غذائياً متوازناً وممارسة التمارين الرياضية بانتظام، ليس فقط للحفاظ على وزن صحي، ولكن أيضاً لتحسين الصحة الأيضية وحماية الدماغ على المدى الطويل. هذه الدراسة، التي أجراها فريق بحثي متخصص، تقدم رؤى قيمة حول العلاقة المعقدة بين السمنة والصحة الأيضية وصحة الدماغ، وتدعو إلى مزيد من البحث في هذا المجال.

Reference

Wang, M. (2026). *Obesity, metabolic health, and brain health: Insights from a prospective cohort study*. Journal of Affective Disorders

DOI: [10.1016/j.jad.2025.120184](https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.120184)