

السمنة والوزن المنخفض يزيدان خطر الإصابة بالأمراض النفسية: دراسة ضخمة

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 22, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). السمنة والوزن المنخفض يزيدان خطر الإصابة بالأمراض النفسية: دراسة ضخمة. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=119788>

هل تساءلت يوماً عن العلاقة بين وزن الجسم وصحة العقل؟ غالباً ما نركز على تأثير النظام الغذائي والتمارين الرياضية على صحتنا الجسدية، لكن الدراسات الحديثة تكشف عن ارتباط وثيق بين الوزن - سواء كان زيادة مفرطة أو نقصاً حاداً - وظهور الأمراض النفسية لأول مرة. هذا الارتباط ليس مجرد ملاحظة عابرة، بل هو نتيجة بحث معمق شمل ملايين الأشخاص في المملكة المتحدة.

منهجية البحث

قام الباحثون، بقيادة دونغ إكس، بتحليل بيانات شاملة من قاعدة بيانات الرعاية الصحية الوطنية في المملكة المتحدة، والتي تضمنت سجلات صحية لأكثر من 10 ملايين بالغ. اعتمدت الدراسة على تصميم "مجموعة الأتراب" (cohort study)، وهو نوع من الدراسات التي تتبع مجموعة من الأشخاص على مدى فترة زمنية طويلة لمراقبة تطور الأمراض أو الحالات الصحية المختلفة. تم تتبع المشاركين لمدة تصل إلى 15 عاماً، مع التركيز على أول تشخيص رسمي لأحد الأمراض النفسية الشائعة، مثل الفصام (schizophrenia)، والاضطراب ثنائي القطب (bipolar disorder)، والاكتئاب الشديد (major depressive disorder)، واضطرابات القلق (anxiety disorders).

تم تصنيف المشاركين بناءً على مؤشر كتلة الجسم (BMI) الخاص بهم - وهو مقياس يربط الوزن بالطول - إلى فئات مختلفة: وزن طبيعي، زيادة في الوزن، سمنة (obesity) بدرجات متفاوتة، ونقص في الوزن. قام الفريق بتحليل العلاقة بين هذه الفئات ومخاطر الإصابة بالأمراض النفسية، مع الأخذ في الاعتبار عوامل أخرى قد تؤثر على النتائج، مثل العمر، والجنس، والخلفية العرقية، والحالة الاجتماعية والاقتصادية، وتاريخ الأمراض الجسدية، وخاصة الأمراض القلبية والتمثيل الغذائي (cardiometabolic diseases) مثل السكري وأمراض القلب.

بالإضافة إلى ذلك، قام الباحثون بتحليل عينات دم من مجموعة فرعية من المشاركين لقياس مستويات بعض المؤشرات الحيوية (biomarkers) - وهي مواد يمكن قياسها في الجسم وتشير إلى حالة صحية معينة - بهدف فهم الآليات البيولوجية التي قد تفسر العلاقة بين الوزن والأمراض النفسية.

النتائج

أظهرت النتائج أن الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة (severe obesity) والأشخاص الذين يعانون من نقص الوزن الشديد كانوا أكثر عرضة للإصابة بالأمراض النفسية لأول مرة مقارنة بالأشخاص ذوي الوزن الطبيعي. كانت هذه الزيادة في المخاطر ملحوظة بشكل خاص بين النساء، والأفراد الأصغر سناً، والأشخاص من أصول آسيوية.

على سبيل المثال، وجدت الدراسة أن خطر الإصابة بالفصام كان أعلى بنسبة 50٪ تقريباً بين النساء اللاتي يعانين من السمنة المفرطة مقارنة بالنساء ذوات الوزن الطبيعي. وبالمثل، كان خطر الإصابة بالاكتئاب الشديد أعلى بنسبة 30٪ تقريباً بين الرجال الذين يعانون من نقص الوزن الشديد مقارنة بالرجال ذوي الوزن الطبيعي.

الأمر المثير للاهتمام هو أن الباحثين وجدوا أن العلاقة بين الوزن والأمراض النفسية لم تكن مرتبطة بشكل مباشر بالأمراض القلبية والتمثيل الغذائي. وهذا يشير إلى أن الآليات التي تربط الوزن بصحة العقل قد تكون أكثر تعقيداً من مجرد تأثير الأمراض الجسدية. ومع ذلك، أظهر التحليل أن بعض المؤشرات الحيوية، مثل علامات الالتهاب (inflammation) ومستويات بعض الهرمونات، قد تلعب دوراً وسيطاً في هذه العلاقة.

تداعيات

تشير هذه النتائج إلى أن الحفاظ على وزن صحي ليس مهماً فقط للصحة الجسدية، بل أيضاً للصحة النفسية. يؤكد الباحثون على أهمية دمج فحص الوزن وتقييم الصحة النفسية كجزء من الرعاية الصحية الروتينية، خاصة بالنسبة للفئات الأكثر عرضة للخطر.

تفتح هذه الدراسة الباب أمام المزيد من الأبحاث لفهم الآليات البيولوجية التي تربط الوزن بالأمراض النفسية بشكل أفضل. قد يؤدي فهم هذه الآليات إلى تطوير استراتيجيات جديدة للوقاية من الأمراض النفسية وعلاجها، بما في ذلك التدخلات الغذائية والتمارين الرياضية والعلاجات الدوائية التي تستهدف المؤشرات الحيوية المتأثرة بالوزن.

من المهم التأكيد على أن هذه الدراسة تظهر ارتباطاً وليس بالضرورة علاقة سببية. ومع ذلك، فإن حجم العينة الكبير والتصميم الدقيق للدراسة يعززان مصداقية النتائج ويشيران إلى أن العلاقة بين الوزن والصحة النفسية تستحق المزيد من الاهتمام والبحث.

Reference

Dong X. (2025). *Adiposity and the first-onset of diagnosed mental illnesses: a population-based cohort study of 10 million UK adults*. BMC Medicine, 24(1), 5-5

DOI: [10.1186/s12916-025-04514-z](https://doi.org/10.1186/s12916-025-04514-z)