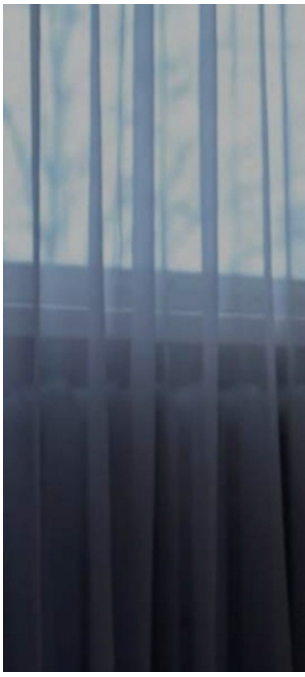
السر المجهول للسمنة... عالم يكشف عاملا صادما يتجاهله الجميع



كشف عالم التمارين الرياضية بجامعة لوبورو البريطانية، آرثر داو، اليوم الأحد، عن عامل رئيسي "غائب" قد يكون وراء الارتفاع المُستمر في معدلات السمنة عالميا.

وقال داو وزملاؤه في المقال العلمي بـ"أدلة متراكمة"، إن:"عدم استقرار نمط الحياة قد يكون عامل خطر غير مُقدّر يُؤدي إلى زيادة مفرطة في دهون الجسم، وهو ما له آثار جوهرية على استراتيجيات الوقاية من السمنة والصحة العامة".

وأضافوا، أن:"زيادة الوزن تحدث على شكل دفعات مرتبطة بأحداث الحياة، وليست زيادة ثابتة مع مرور الوقت"، موضحين أن:"أي شيء يمكن أن يُغيّر نمط أكلنا وحركتنا يمكن أن يسهم في زيادة وزننا، بما في ذلك ضغوط الدراسة، وتحديات العلاقات، والمرض، والأبوة والأمومة، واستخدام أدوية مُختلفة".

وأشاروا إلى أن:"ما نأكله يلعب أيضا دورا كبيرا في صحتنا"، مشددين على، أهمية التركيز على تناول الطعام الصحي والتحرك قدر الإمكان.

هذا واقترحوا أن التقنيات الجديدة، بما في ذلك الذكاء الاصطناعي، قد تساعدنا في التخفيف من المخاطر خلال اضطرابات الحياة العديدة.