بعد سن الـ 65.. دراسة تربط زيادة الوزن المعتدلة بانخفاض معدلات الوفاة



كشفت دراسات علمية أن زيادة الوزن المعتدلة لدى الأشخاص فوق 65 عاماً قد ترتبط بانخفاض معدلات الوفاة مقارنة بأصحاب الوزن الطبيعي، في ظاهرة تُعرف باسم "مفارقة السمنة"، خلافاً للاعتقاد السائد بأن الوزن الزائد يشكل خطراً في جميع مراحل العمر.

وأظهرت دراسة شملت نحو 6900 شخص من كبار السن، ونُشرت في دورية الجمعية الأميركية لطب الشيخوخة، أن الرجال الذين يعانون زيادة الوزن أو السمنة البسيطة سجلوا معدلات وفاة أقل بنحو النصف خلال 14 عاماً مقارنة بأصحاب الوزن الطبيعي، فيما انخفضت النسبة لدى النساء ذوات الوزن الزائد بنحو 27%. في المقابل، ارتبط نقص الوزن بارتفاع خطر الوفاة، كما أظهرت النتائج أن السمنة المفرطة تظل مرتبطة بمخاطر صحية أعلى.

ويرجح الباحثون أن وجود مخزون إضافي من الطاقة قد يساعد كبار السن على مواجهة الأمراض والأزمات الصحية، فضلاً عن احتمال تأثر النتائج بما يُعرف بـ«انحياز البقاء».

لكن الخبراء يحذرون من الاعتماد على مؤشر كتلة الجسم وحده لتقييم الصحة، مؤكدين أهمية محيط الخصر وتوزيع الدهون، إذ ترتبط دهون البطن بمخاطر أكبر لمقاومة الإنسولين والالتهابات والسكري وأمراض القلب.

وتشير هذه النتائج إلى اختلاف العلاقة بين الوزن والصحة مع التقدم في العمر، لكنها لا تعني أن زيادة الوزن أو السمنة تمثل وسيلة للوقاية أو إطالة العمر.