

هي الاستهلاك المفرط في الغذاء و هو تناول كميات كبيرة من الطعام بشكل يتجاوز احتياجات الجسم اليومية، دون مراعاة التوازن الغذائي و توفر الأطعمة السريعة والمُعالجة التي تحتوي على كميات عالية من الدهون والسكر، بالإضافة إلى أنماط الحياة المزدحمة التي تساهم في قلة النشاط البدني والتوجه نحو الأطعمة الجاهزة وتساهم أيضا العوامل النفسية والعاطفية مثل التوتر والقلق الذي قد يؤدي إلى تناول الطعام بكميات مفرطة.