

السمنة تُعدّ السمنة حالة طبيّة تنتج عن زيادة الوزن والدهون في الجسم، وبعض أنواع السرطان، ومتلازمة التمثيل الغذائي التي تتضمن ارتفاع ضغط الدم، ومرض السكريّ من النوع الثاني، وأمراض القلب والأوعية الدمويّة، وعدد من المشاكل الصحيّة الأخرى، ويمكن التعبير عن السمنة من خلال العديد من المعايير مثل مؤشر كتلة الجسم ونسبة حجم الخصر إلى الورك ونسبة الخصر إلى الطول وكميّة الدهون وتوزيعها في الجسم، ويُعدّ الشخص مصاباً بالسمنة إذا بلغ مؤشر كتلة الجسم 30 كغ/متر مربع أو أكثر، _ العوامل الوراثيّة والجينات _ العوامل النفسيّة _ تعديل النظام الغذائيّ