

ويمكن تعريف السمنة على أنها زيادة الوزن عن الحد الطبيعي نتيجة لتراكم الدهون الزائدة في مختلف مناطق الجسم ، وعن طريق حساب كتلة الجسم وذلك بقسمة وزن الجسم بالكيلوغرام على مربع الطول بالمتر يمكن معرفة وتشخيص السمنة. يمكن أن يكون السبب الرئيس للسمنة وزيادة الوزن هو اختلال توازن الطاقة بين السعرات الحرارية المستهلكة والسعرات الحرارية المختزنة، كما أن العادات اليومية السيئة واتباع أنماط حياتية أكثر رفاهية كالاعتماد على قيادة السيارة بدل المشي معظم الأوقات ، كما أن لانتشار الوجبات السريعة الغنية بالسعرات الحرارية الدور الأكبر للإصابة بالسمنة والتي جعلت الأشخاص يفضلون أكلها على إعداد الطعام في البيت، ويعتقد اليوم أن السمنة عبارة عن مزيج من الجينات المعينة وليست فقط نتيجة وجود خلل في جين واحد، غالباً ما يعاني البدين من متلازمة الأيض، والتي تكون أعراضها في ارتفاع ضغط الدم، ارتفاع في مستوى الدهون في الدم ، وانخفاض في مستوى الكوليسترول الجيد، كما قد تكون النساء البدينات أكثر عرضة لخطر حدوث مضاعفات الحمل والولادة،