

يعد اختلال توازن الطاقة بين السعرات الحرارية التي تدخل الجسم (الأكل) والسعرات الحرارية التي يحرقها السبب الأساس لتراكم الدهون. تتمثل خطورة السمنة في أنها تزيد من احتمال الإصابة بالأمراض المزمنة؛