

التحكم في الوزن هو عملية تعديل وزن الجسم للحفاظ عليه ضمن حدود طبيعية، إما بخفضه في حال السمنة أو المحافظة عليه إذا كان مناسباً. عوامل لا يمكن التحكم بها، مثل الوراثة والأمراض وخلل الغدد، تؤثر على مكونات الجسم كالعضلات والدهون وكثافة العظام. بينما يمكن التحكم بعوامل أخرى مرتبطة بالوزن من خلال التدريب البدني، والتغذية الصحية، والنوم الجيد وسلوكيات صحية أخرى. على سبيل المثال، الشخص الذي يعاني من زيادة الوزن، وخاصة الدهون تحت الجلد، يحتاج إلى برنامج متكامل يشمل الرياضة، والتغذية، والنوم الكافي، والتقليل من الخمول، والتوقف عن السلوكيات الضارة مثل شرب الطاقة والتدخين. أما الشخص الذي يعاني من زيادة الوزن بسبب عوامل وراثية، بينما يمارس الرياضة ويتبع نظاماً غذائياً سليماً وينام جيداً، ولا يعاني من أي مشاكل صحية، فإن زيادة وزنه ليست مشكلة بل حالة يجب المحافظة عليها ضمن حدود معقولة.