

## תוכן עניינים

1.....	מבוא וסקירת הנושא
8.....	מתודולוגיה
8.....	איסוף נתונים וריכוזם
10.....	תוצאות וניתוחן
11.....	ביבליוגרפיה

## מבוא וסקירת הנושא

### 1. השמנה

השמנה היא בעיה נפוצה בעולם המערבי. על פי "התוכנית הלאומית לקידום אורח חיים פעיל ובריא" (א.ת.), מחלות כרוניות כגון מחלות של הלב וכלי הדם, סרטן והסוכרת הן הגורם העיקרי בישראל לתמונה ולמעשה, מהווים כ-65% ממקרי המוות. ישראל אף "מובילה" בתחום זה כאשר האחוזים גבוהים ביחס לארצות אחרות של העולם המערבי. היעדר אורח חיים בריא נמצא כגורם המרכזי למחלות אלו והוא כולל תזונה לקויה ולא מאוזנת, צריכה של יותר מידי קלוריות ואוכל עמוס בשומן רווי, צריכה של יותר מדי מלח, מיעוט של פעילות גופנית, השמנה ועישון.

אחת הסיבות המרכזיות לתופעות אלו היא השמנת יתר, אשר נגרמת פעמים רבות מהיעדר אורח חיים בריא. המקור להשמנת יתר בדרך כלל נעוץ בהפרת האיזון בין כמות הקלוריות המגיעה מהמזון לבין הוצאת האנרגיה באמצעות פעילות גופנית. למשל, אכילה של מזון מהיר אשר נגיש וזול יחסית גורמת לצריכה של הרבה קלוריות אשר גורמות להשמנה. כמו כן, ישיבה ממושכת וצמצום פעילות גופנית תורמים גם הם להשמנה. למשל, לפי כותבי התוכנית, כ-5,000 מקרי מוות בשנה בישראל בלבד קשורים להשמנה ולמיעוט בפעילות גופנית; כ-75% ממקרי הסוכרת מקורת בהשמנת יתר ומעל 10% ממקרי המוות מסרטן נגרמים ישירות מהשמנת יתר.

היוזמה של "לעתיד בריא 2020" אשר הושקה בשנת 2006, הוחלט על ידי ועדות השייכות למשרד הבריאות ולמשרדים אחרים לקדם את התחומים אשר קשורים לאורח חיים בריא (התוכנית הלאומית לקידום אורח חיים פעיל ובריא, א.ת.). הנושאים שהתוכנית התמקדה בהם היו תזונה נכונה, מניעת השמנה ופעילות גופנית.

מחקרים רבים ברחבי העולם מוצאים כי להשמנה ישנן השלכות בריאותיות ופסיכולוגיות. למשל, בסקירה רחבה אשר התבצעה על ילדים, נמצא כי השמנת יתר בקרב ילדים קשורה לבעיות פסיכולוגיות ופסיכיאטריות, במיוחד בקרב בנים (Reilly et al., 2003). הקשר בין משתנים אלו עלה ככל שגיל הילדים היה מבוגר יותר, כאשר ההשפעות הפסיכולוגיות אותן מצאו היו הערכה עצמית נמוכה, בעיות התנהגות ועוד (Reilly et al., 2003). עוד במחקר זה נמצא כי ישנו קשר בין השמנת יתר בילדים וסיכון לבעיות לב. למשל, בקרב ילדים עם BMI גבוה במיוחד, היה ניתן למצוא לחץ דם גבוה, עודף שומנים בדם, ותופעות נוספות (Reilly et al., 2003). במחקר זה נמצא בנוסף כי השמנת יתר מעלה את הסיכוי לאסטמה וסוכרת (Reilly et al., 2003). בעוד שמחקר זה עסק בילדים, המאמרים הנסקרים האלו כי לילדים בעלי משקל עודף יש סיכוי רב להיות מבוגרים עם משקל עודף. ההשלכות של הדבר אשר התגלו בסקירה הן סיכוי רב יותר לתמותה בגיל צעיר, בעיקר עקב בעיות לב (Reilly et al., 2003).

במחקר אחר, החוקרים בחנו את תופעת השמנת היתר בקרב האוכלוסייה המתבגרת, אשר מוגדרת כאוכלוסייה מעל גיל 65 שנים (Zamboni et al., 2005). מחקרים מוצאים כי אחוז המבוגרים בעלי השמנת היתר הולך וגדל בעולם המערבי. בתחילת שנות האלפיים, שיעור המבוגרים בעלי השמנת היתר גדל בכ-12.7% (Zamboni et al., 2005). בקרב בנשים בגילאי 60-69, שיעור השמנת היתר הוא 42.5%, בקרב בני 70-79 31.9% ובקרב 19.5% מבני 80 ומעלה. בקרב גברים, המחקרים מוצאים כי השמנת היתר מאפיינת בני 60-69 בשיעור של 38.1%, בגילאי 70-79 בשיעור של 28.9% ובבני 80 ומעלה, בשיעור של 9.6% (Zamboni et al., 2005). במחקר זה נמצא כי השמנת יתר בקרב מבוגרים קשורה לתחלואה, תמונה בגיל מוקדם יותר ותלות באחרים (Zamboni et al., 2005).

במחקר נוסף, החוקרים בחנו את התחלואה הנלות להשמנת יתר בקרב אנשים בוגרים (Guh et al., 2009). המחקר ערך מטה אנליזה מעבר לממצאים של מחקרים רבים בתחום. הממצאים העלו כי קיים קשר מובהק בין השמנת יתר לבין סכרת, רוב סוג הסרטן, מחלות לב, אסתמה, מחלות של שלפוחית השתן, מחלות פרקים, וכאבי גב כרוניים (Guh et al., 2009).

השמנת יתר נקשרה בקרב נשים לכאבים הקשורים למערכת התנועה (Kulie et al., 2011). נמצא כי 31% מבעלי משקל עודף פונים לרופאים עקב בעיות פרקים, ביחס ל 16% מבעלי משקל תקין. בנשים, משקל עודף נקשר לכאבים בברכיים וכאבים בגב תחתון (Kulie et al., 2011). משערים כי הלחץ אשר מופעל על החוליות כתוצאה מהמשקל אחראי חלקית על כאבים בגב התחתון, אם כי המנגנון המדויק טרם פוענח (Kulie et al., 2011). עוד נמצא במחקר זה כי השמנת יתר קשורה לבעיות בפוריות. נמצא כי אחוזי שומן גבוהים באיזור הבטן קשורים לרמות גבוהות של אינסולין – דבר אשר מוביל לעליה ברמות של אנדרוגן פונקציונלי ואסטרוגן. הדבר מוביל לאבנורמליות של המחזור החודשי, ובעיות פרייה (Kulie et al., 2011). כמו כן, נמצא כי משקל עודף מקשה על הפעילות של אמצעי מניעה. מחקרים מראים הסיכוי כי אמצעי מניעה הורמנאלי לא יעבוד גבוה ב-60% במידה והאישה היא במשקל עודף, יחסית לנשים בעלות משקל תקין (Kulie et al., 2011). השמנת יתר בזמן הריון קשורה לביקורים תכופים יותר אצל רופאים, ומספר גבוה יותר של ניתוחים קיסריים (Kulie et al., 2011). כמו כן, נמצא כי השמנת יתר טרם ההריון קשורה לסיבוכים רבים יותר בזמן ההריון, בהשוואה למצב בו המשקל לפני ההריון הוא תקין. בין הבעיות אשר נמצאו קשורות למשקל עודף נתן למצוא יתר לחץ דם, רעלת הריון, סכרת הריון ומוות בזמן לידה, דבר אשר עשוי להיות מוסבר באמצעות הקושי הגדול יותר לבצע ניתוח קיסרי בנשים עם משקל עודף (Kulie et al., 2011).