

حقائق صحية عن الأطعمة فائقة المعالجة والمشروبات السكرية

التأثيرات: الصحة (الوكالة الدولية لبحوث السرطان، والصندوق العالمي لأبحاث السرطان وأطلس السمنة العالمي).

- ما يقرب من ملياري شخص بالغ يعيشون بمؤشر كتلة جسم مرتفع (BMI)، بما في ذلك 800 مليون يعانون من السمنة (يُعرّف باسم مؤشر كتلة الجسم 30^3).
- من المتوقع أن يعاني مليار شخص على مستوى العالم، بما في ذلك 1 من كل 5 نساء و 1 من كل 7 رجال، من السمنة بحلول عام 2030.
- البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل (LMICs) هي الأكثر تضرراً، حيث زاد عدد الأشخاص الذين يعانون من السمنة بأكثر من الضعف منذ عام 2010 بل ووصل ثلاثة أضعاف في البلدان منخفضة الدخل.
- ترتبط السمنة بـ 12 نوعاً من السرطان، أبرزها: الفم، والبلعوم والحنجرة؛ والمريء؛ والمعدة؛ والبنكرياس؛ والمرارة؛ والكبد؛ والقولون والمستقيم؛ وسرطان الثدي بعد سن اليأس؛ وسرطان المبيض؛ وسرطان بطانة الرحم أو الرحم؛ وسرطان البروستاتا؛ وسرطان الكلى.
- أهم خمسة أنواع سرطانات للنساء حيث تمثل السمنة عامل خطر هي سرطان الثدي، والرحم، والمرارة، والكلى والقولون.
- أهم خمسة أنواع سرطانات للرجال حيث تمثل السمنة عامل خطر هي سرطان القولون، والكلى، والمستقيم، والبنكرياس، والمريء.
- غالباً ما يكون الأشخاص المصابون بالسمنة ضحايا للوصم والتمييز، بما في ذلك في الأوساط الطبية ([الاتحاد العالمي للسمنة](#)).
- [تساهم عوامل متعددة في السمنة](#) وهي خارجة عن سيطرة الفرد. بالإضافة إلى الاستعدادات الوراثية، [البيئة الغذائية السامة](#) وسوء التغذية الغذائي اللذين يساهمان في زيادة الوزن ([Healthline](#)).
- تميل الخيارات الغذائية غير الصحية إلى أن تكون أقل تكلفة (حوالي 1,50 دولار أمريكي أخص في اليوم من الطعام الصحي [وفقاً لمراجعة](#) 27 دراسة في 10 دول)، وأكثر ملاءمة (أسرع في الطهي أو الشراء) وإشباع الرغبة الشديدة في تناول الملح أو السكر بسهولة أكبر ([Plutus Foundation](#)).

صناعة الأغذية والمشروبات

- أنفقت مطاعم الوجبات السريعة 5 مليارات دولار في إجمالي الإعلانات في الولايات المتحدة في عام 2019، بزيادة تزيد عن 9٪ مقارنة بعام 2012. ([حقائق عن الوجبات السريعة 2021](#))
- تستمر الإعلانات في استهداف الشباب من ذوي الأصول الإسبانية والسود بشكل غير متناسب، ولم تروج مطاعم الوجبات السريعة بنشاط لعناصر صحية على قوائم أطعمتها. في الولايات المتحدة في عام 2019، شاهد الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة، والأطفال، والمراهقون في المتوسط 2,1 إلى 2,3 إعلاناً تلفزيونياً للوجبات السريعة يوميًا، وشاهد الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة، والأطفال، والمراهقون السود إعلانات تلفزيونية للوجبات السريعة أكثر بنسبة 75٪ تقريباً من نظرائهم البيض.

- غالبًا ما تمول صناعة الأغذية غير الصحية الأبحاث التي تدعم النتائج المواتية لأعمالها؛ على سبيل المثال، أفادت الدراسات التي مولتها شركة كوكاكولا بعدم وجود ارتباط بين المشروبات السكرية ومرض السكري. ([World Nutrition Journal](#))
- وجدت دراسة أجريت في الهند أن معظم الأطعمة المعبأة والوجبات السريعة تحتوي على مستويات عالية بشكل خطير من الملح والدهون فيها، وهي أعلى بكثير من العتبات التي حددتها سلطة سلامة الأغذية والمعايير في الهند ([مركز العلوم والبيئة، الهند](#))

الالتزامات العالمية

- في عام 2013، وافقت الحكومات على [مجموعة من الأهداف الطوعية للحد من الأمراض غير المعدية](#) التي تهدف إلى تحقيقها بحلول عام 2025، بما في ذلك الحد من انتشار السمنة إلى مستويات عام 2010. جميع البلدان انخرفت عن المسار الصحيح بشكل كبير، مع توافر [فرصة أقل من 10%](#) لأغلبهم لتحقيق ذلك الهدف.
- [في الاتحاد الأوروبي](#)، هناك العديد من السياسات التشريعية أو الطوعية (التنظيم الذاتي للصناعة) لمعالجة تناول السكر وتقييد تسويق الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر والملح والدهون للأطفال؛ ويعد أحد الجهود الرئيسية للتنظيم الذاتي للصناعة [تعهد الاتحاد الأوروبي](#).