

زيادة دهون البطن لا تؤثر فقط على الشكل، ولكن لها تأثيرات خطيرة على الصحة العامة، فهل لصيام رمضان دور في التخلص من هذه الدهون؟

رمضان

تأثير الصيام على دهون البطن



أور نصحة

كانت دهون البطن (الدهون الحشوية) في الماضي تشكل مظهرا للتباهي بين الناس خاصة في بعض المجتمعات كالعالم العربي، أما اليوم فقد أصبحت تشكل عبئا صحيا ثقيلًا على المصابين بها نظرا لما قد تحمله معها من مخاطر أبرزها الأمراض القلبية الوعائية، والداء السكري، وارتفاع الضغط الشرياني، ومقاومة هرمون الأنسولين، وسرطان القولون، وانقطاع التنفس أثناء النوم، ومرض الزهايمر، والوفاة المبكرة. وإذا أخذنا بعين الاعتبار نتائج دراسة شملت 500 ألف شخص من النساء والرجال في بريطانيا، ونشرت نتائجها في مجلة القلب الأميركية، فإنه كلما اتسعت دهون البطن في الطول والعرض كان وقعها أسوأ بالنسبة لصحة القلب خاصة عند النساء.

أسباب تراكم دهون البطن:

- الوراثة.
- سوء التغذية.
- عدم ممارسة الرياضة.
- قلة النوم.
- التدخين.
- الإجهاد.
- تناول المشروبات الكحولية.

* هل لصيام رمضان تأثير على ملامح دهون البطن؟

في شهر رمضان الكريم يخاول المسلمون الصائمون وجبتين واحدة عند الغروب وأخرى قبل بزوغ الفجر مع مدة صيام يومية ما بين 12 - 18 ساعة وفقا للموسم الذي يقع فيها رمضان والموقع الجغرافي للبلد.

في دراسة نشرت سابقا في مجلة توهوكو للطب التجريبي اليابانية في عام 2002، حاول القائمون عليها تقييم التغيرات الطارئة على توزيع دهون البطن خلال شهر رمضان، وشملت الدراسة 38 متطوعا (17 امرأة و21 رجلا) ممن اتبعوا فريضة الصوم، وجرى خلالها قياس الوزن ونسبة الخصر إلى السور، ونسبة الخصر إلى الفخذ، ومؤشر كتلة الجسم لكل فرد مشارك، كما تم حساب مناطق الدهون تحت الجلد، والدهون الحشوية بتقنية التصوير المقطعي المحوسب، وأجريت جميع تلك القياسات السالفة الذكر قبل صيام شهر رمضان وبعد. وبعد قراءة النتائج لم يجد الباحثون فروقات واضحة ذات دلالة إحصائية في ما يتعلق بالوزن وتوزيع الدهون في البطن، وفي المقابل، فإنه عند النساء والشباب، سجل المشرفون على الدراسة انخفاضا في الدهون الحشوية قد يكون سببه إعادة تموضع الدهون جراء قيامهم بأنشطة بدنية أكثر مقارنة بالأخرين الأكبر سنا.

وفي دراسة أخرى تمت على 60 متطوعا من سكان الكويت (41 ذكرا بين 24 و56 سنة، و19 أنثى بين 23 و33 سنة) كلهم يتمتعون بصحة جيدة وياكلون ما يحلو لهم، وبعد إجراء قياسات مختلفة من بينها محيط الخصر، خلص الباحثون إلى نتيجة مفادها أن شحوم البطن انخفضت بشكل ملحوظ بعد 3 أسابيع من الصوم خاصة عند النساء، ويعتقد القائمون على البحث أنه قد يكون لهذا الانخفاض انعكاسات صحية مستقبلية مفيدة؛ لأن الدراسات أثبتت أن تراكم دهون البطن يرتبط بزيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب الوعائية وزيادة معدلات الوفاة. وفي دراسة تحليلية شملت 85 بحثا شارك



تناول الأطعمة الغنية بالألياف على الإفطار يساعد في التخلص من دهون البطن (Getty)

دهون البطن لا تشمل فقط الطبقة التي تقع تحت الجلد

فيها أكثر من 4300 شخص من الأصحاء من كلا الجنسين الذين صاموا شهر رمضان، ونشرت تفاصيلها في المجلة البريطانية للتغذية، كشفت النتائج تراجعاً في محيط الخصر (الذي يعكس صورة دهون البطن)، وكان هذا التراجع واضح المعالم عند النسوة مقارنة بالرجال.

نصائح للتخلص من دهون البطن ومنع تكونها

تشكل دهون البطن حوالي 10% من دهون الجسم الكلية، ويخطئ من يعتقد أن دهون البطن هي تلك الطبقة التي تقع تحت الجلد، فدهون البطن هي تلك التي تختبئ هنا وهناك ما بين وحول أحشاء البطن كالكبد والطحال والمعدة والبنكرياس والشرابيين، ومع التقدم في العمر تزداد نسبة تلك الدهون لدى الرجال والنساء ولكنها تنمو بشكل أكبر عند النساء.

حتى وقت قريب، كان ينظر لدهون البطن على أنها مجرد مخزون شمعي لا أكثر يستعمل عند الحاجة لإنتاج الطاقة، إلا أن الأبحاث أماطت اللثام عن الوجه القبيح لتلك الدهون كونها تطلق أحماضا دهنية ومركبات كيميائية تشعل فتيل مجموعة متنوعة من الأمراض.

■ وإذا كنت ترغب في التخلص من دهون البطن الزائدة أو في منع زيادتها فإننا نقدم لك بعض النصائح:

1. الحركة ثم الحركة تساعد الأنشطة الرياضية المختلفة في تقليل محيط الخصر واكتساب العضلات حتى ولو لم تفقد وزنك، وحاول أن تنخرط في نشاط رياضي متوسط الشدة لمدة

3. الابتعاد عن المنتجات التي تشجع على ترسب الدهون الحشوية. مثل الدهون المشبعة، والدهون المتحولة، والمشروبات والأطعمة المحلاة بالسكر.

4. النوم كفاية إن قلة النوم تساهم في تراكم الدهون الحشوية، ووجدت دراسة استغرقت 5 سنوات أن البالغين الذي تقل أعمارهم عن 40 سنة، والذين ينامون 5 ساعات أو أقل في الليلة، تراكمت الشحوم الحشوية لديهم بشكل فاضح. وأيضا، فإن الإفراط في النوم ضار، فقد وجد الباحثون أن الشباب الذين ينامون أكثر من 8 ساعات في الليلة كدسوا مزيدا من الشحم في بطونهم.

5. الحفاظ على مزاج جيد في دراسة حول صحة المرأة، وجد الباحثون أن النساء في منتصف العمر من ذوات المزاج السيئ أو المصابات بالاكتئاب كن أكثر عرضا لتكسب شحوم البطن. وفي دراسة أخرى، ارتبطت المستويات العالية من هرمون الشدة الكورتيزول بترامك المزيد من الدهون الحشوية لدى النساء النحيفات.

6. لا للتدخين كلما كثر التدخين زاد تركيز الدهون في الفراغات ما حول الأعضاء في البطن.

- طرق أخرى بسيطة تساعد على فقدان دهون البطن:
- تجنب السكر والمشروبات المحلاة بالسكر.
- تناول المزيد من المواد البروتينات والقليل من الكربوهيدرات.
- تناول الأطعمة الغنية بالألياف.
- تتبع ما يتم تناوله من طعام وشراب واختيار ما هو الأنسب لجسمك نوعا وكما.

30 دقيقة في معظم أيام الأسبوع، واخلق فرصا إضافية للحركة عند قيامك بالمهام الروتينية اليومية، فعلى سبيل المثال لا الحصر، اركن سيارتك بعيدا عن مكان عملك وتابع بقية الطريق على رجلك، واصعد الدرج بدلا من المصعد، وقف وتحرك عند التحدث على الهاتف، وأظهرت الدراسات أن الأنشطة الهوائية، كالمشي السريع، تساعد في تقليل الدهون الحشوية. وفي المقابل، فإن تمارين القوة قد تقوي عضلات البطن ولكنها لن تؤثر على الدهون الحشوية.

كما يساعد النشاط الرياضي في منع عودة الدهون الحشوية، ففي دراسة أميركية، تمكنت النساء اللواتي حافظن على ممارسة برنامجهن الرياضية المتواضعة لمدة 40 دقيقة مرتين أسبوعيا من خسارة الدهون الحشوية، في حين أظهرت الأخرى اللواتي لم يمارسن الرياضة أو اللواتي تركن برامجهن الرياضية زيادة في الدهون الحشوية بنسبة 33%.

2. الأكل بطريقة مناسبة يجب اختيار نظام غذائي متوازن يضمن الوصول إلى الوزن الصحي وبالتالي الحفاظ عليه. يجب استهلاك الأطعمة الغنية بالكالسيوم، وفقا لدراسة أخرى لباحثين من جامعة ألاباما، فإنه كلما زادت كمية الكالسيوم التي يتم استهلاكها قل اكتساب الدهون الحشوية.

سواك في الصحة

عندي ضرر ظهر منذ عدة أشهر في آخر الفك، لكن لم يظهر سوى نصفه فقط، ويبدو أنه معوج، وحاليا يسبب لي ألما شديدا ويظهر فيه التسوس.. كيف يمكنني أن أعالجه؟

لدى سؤال آخر: كيف أعالج التسوس البسيط قبل أن يزيد؟

الأخت الكريمة:

الضرر الأخير هو ما يعرف بضرر العقل، وفي 90 بالمئة من الناس هذا الضرر يكون مدفونا في الفك أو يظهر ظهورا جزئيا أو يغاني من أعوجاج، ودائما الحل هو خلعه حيث إن هذا الضرر لا يشارك في عملية إطباق الفك، فلا ضرر من خلعه بل في بعض الأحيان خلعه يكون هو الحل الأفضل.

أما بالنسبة لسؤالك الثاني فعملية التسوس يصعب علاجها جدا، لكن يمكن إيقاف التسوس وتحسين الحالة، إذا كان تسوسا مبدئيا في مينا الأسنان (الطبقة البيضاء الخارجية) ولم يصل إلى عاج السن (الطبقة المصفرة الداخلية التي تشكل معظم جسم السن).

وفي حالات التسوس السطحي المبدئي في مينا السن، يمكن للمريض إيقاف التسوس عن طريق استعمال معجون أسنان وغسول فم يحتويان على تركيز عال من الفلورايد، كما يستطيع طبيب الأسنان طلاء هذه التسوسات السطحية بطلاء يحتوي على الفلورايد أو مواد أخرى تحفز السن على استعادة المعادن كالكالسيوم والفوسفات من البيئة المحيطة وإيقاف تقدم التسوس. مع تمنيات فريق صحتك لك بتمام الصحة والعافية.

د. ريم الجندبي
أخصائي طب الأسنان

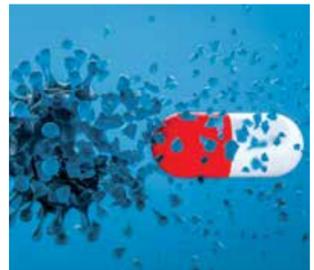
لأسئلتكم:

health@alaraby.co.uk

علاج تجريبي لكورونا

في إطار السباق المحموم لتطوير دواء لكوفيد-19، ظهرت بعض النتائج الواعدة لدواء جديد يدعى «مولنابيرافير» (molnupiravir)، حيث أظهرت النتائج قدرته على كبح جماح فيروس كورونا الجديد لدى 49 مريضا من المشاركين بالدراسة. ولا يزال «مولنابيرافير» قيد الدراسة لإثبات الفعالية والمامونية قبل طرحه للاستخدام وفي المرحلة الثانية من التجارب، ويجب الانتظار حتى إجراء المرحلة الثالثة والأخيرة، والحصول على الموافقات والتصاريح اللازمة قبل إتاحتها للاستخدام كدواء لكورونا الجديد. مولنابيرافير هو دواء مضاد للفيروسات، تم تطويره كعلاج

معلومة تهلك



للأنفلونزا، إلا أنه أظهر فعالية تجاه فيروسات أخرى، منها فيروس كورونا الجديد، في الدراسات قبل السريرية، حيث يقوم بإعاقة تكاثر الفيروس بإحداث أخطاء خلال عملية استنساخ المادة الوراثية للفيروس، ما يؤدي لاضمحلاله. تكمن أهمية هذا الدواء في مرحلة مبكرة لمنع تطور المرض، والاحتياج للمستشفى. ومع استخدام اللقاح، فإن دواء مثل هذا قد يعجل القضاء على الجائحة. والخطوة القادمة هي دراسة مأمونية وفعالية الدواء في المرحلة الثالثة من التجارب السريرية للتأكد من قيمته كعلاج لمرضى كوفيد-19.