



«الصوم المتقطع» هو أكثر أنظمة فقدان الوزن شهرة خلال عام 2020، وأصبحت له شعبية متزايدة نظراً لفوائده المتعددة. فهل هناك مخاطر يجب الانتباه إليها؟

الصوم المتقطع

9 مخاطر غير متوقعة يجب الانتباه إليها

أور نعمة

الصوم المتقطع، يعني بكل بساطة الامتناع عن تناول الطعام لفترة محددة كل يوم أو كل أسبوع بهدف تقليل الوزن عن طريق إجبار الجسم على حرق الدهون المخدسة، الأمر الذي يؤدي إلى إطاحة مخازن الدهون التي تتوزع هنا وهناك في مختلف أنحاء الجسم، خاصة تلك التي تعشش في الكرش. وفقاً لمسح أجراه المعهد الدولي للمعلومات الغذائية، فإن نظام الصوم المتقطع هو النظام الغذائي الأكثر شهرة لفقدان الوزن في عام 2020، وأنه يستخدم من قبل 10% من الأميركيين الذين تراوح أعمارهم بين 18 و80 عاماً، وأنه ما زال في العام 2021 وسيلة شائعة لتقيص الوزن. ولا يفيد الصوم المتقطع في تخفيف الوزن وحسب، فقد وجدت دراسات عديدة أن لهذا النوع من الصوم فوائد أخرى، هي:

- تخفيض ضغط الدم.
- تحسين حساسية هرمون الأنسولين.
- تحسين عملية التحكم في مستوى سكر الدم.
- تقليل علامات الإجهاد التأكسدي.
- الحد من عوامل الخطر التي تشجع على الإصابة بالأمراض القلبية الوعائية.
- يساعد في مكافحة الالتهاب.
- يبطل من عجلة الشيخوخة.
- يحسن من الوظائف العقلية.
- يقي من مخاطر التعرض للسرطان.
- يزيد من مستويات هرمون النمو.
- يحسن صحة الأمعاء.

الأسباب التي تدفع إلى ممارسة الصوم المتقطع

- الصوم لفقدان الوزن.
- الصوم لدواعٍ دينية.
- الصوم لأهداف تشخيصية وطبية.

المخاطر المحتملة للصوم المتقطع

إذا كانت تراودك فكرة خوض غمار تجربة الصوم المتقطع فلا مانع من ذلك شرط أن تطرح على نفسك سؤالاً مهماً للغاية: هل أنت على دراية بأن لهذا النظام عدداً من المخاطر الجانبية المحتملة؟

قد يثير هذا السؤال نوعاً من الفضول، ولكن يجب عدم الاستغراب، صحيح أن الصوم المتقطع هو نظام غذائي آمن للكثيرين، ولكنه قد يحمل في طياته مخاطر محتملة لبعض الناس، تعالوا نلقي الضوء عليها:

1. الشراهة خلال فترات الأكل: هناك دافع بيولوجي قوي يدفع الناس الذين يمارسون الصوم المتقطع إلى المبالغة في استهلاك الطعام، وقد تم تفسير هذا الأمر لسببين، الأول هو زيادة تنشيط مركز الجوع في الدماغ، والثاني هو زيادة طرح هرمونات الجوع. هناك دلائل متزايدة تفيد بأن تناول الطعام غير المتوافق مع إيقاع الساعة البيولوجية للشخص يمكن أن يخلق بلبلية على صعيد التمثيل الغذائي.
2. قد يجعل الشخص يشعر بالمرض: إن نظام الأكل المقيد للصوم المتقطع قد يجعل البعض يعاني من الجوع وانخفاض الطاقة والتعب والتهيج والخمول والصداع والشعور بالإحباط، إلى جانب تقلبات على صعيد المزاج ومستوى سكر الدم، خاصة عندما تكون ساعات الصوم طويلة. إن كل هذه الأعراض تجعل الشخص يحس بأنه ليس على ما يرام.
3. قد يعرض كبار السن لفقدان كبير في الوزن: إن المعلومات المتوفرة حول الصوم

المتقطع جاءت من دراسات بشرية شملت مجموعات صغيرة من الشباب والبالغين في منتصف العمر ولفترات قصيرة من الزمن، أما عن مدى تأثيرات الصوم المتقطع على كبار السن، فما زالت غير معروفة، إلا أن فقداناً كبيراً للوزن لدى هؤلاء قد يؤثر سلباً على عظامهم ومناعتهم ومستوى الطاقة لديهم، ما يجعلهم عرضةً للوقوع في مناهات صحية هم في غنى عنها.

4. مشاكل هضمية: قد يؤثر تقليل تناول الطعام في نظام الصوم المتقطع سلباً على عملية الهضم، ما قد يتسبب في حدوث زويدة من الأعراض، يقف على رأسها الإمساك والإسهال والغثيان وارتفاع البطن.

5. راحة الفم الكريهة: إن راحة الفم الكريهة شكوى شائعة في فترة الصوم المتقطع، وبعد جفاف الفم أحد أهم الأسباب التي تقف وراءها، لسببين، هما: قلة تدفق اللعاب في الفم، وارتفاع نسبة الأستون، وتجدر الإشارة هنا إلى أن هذا الأخير هو منتج ثانوي لعملية استقلاب الأحماض الدهنية.

6. الجفاف: يطلق الجسم خلال الأيام الأولى من الصوم المتقطع دفعات كبيرة من الملح والسوائل في البول، فإذا لم يتم تعويض هذه الدفعات التي تم فقدها عن طريق البول، فإن الجسم سيصاب بالجفاف عاجلاً أم آجلاً. ويشيع حدوث الجفاف عند بدء نظام الصوم

لا ينصح بالصيام المتقطع لكبار السن والضعفاء والحوامل والمرضعات

المتقطع، وما يزيد الطين بله، هو أن الأشخاص الممارسين له ينسون أن يشربوا الماء أو أنهم لا يشربون ما يكفي منه.

7. سوء التغذية: إذا لم يطبق نظام الصوم المتقطع بشكل صحيح، فإن سوء التغذية سيكون في المرصاد، خاصة عندما ينخرط الصائم في فترة صوم طويلة جداً لا يتم فيها الأخذ في عين الاعتبار تزويد الجسم بما يلزمه من عناصر القوة والحياة.

8. قد يعرض لنقص السكر في الدم: إن مضي فترة طويلة من دون تناول الطعام قد يعرض صاحبه لنقص السكر في الدم، فيعاني من زويدة من الأعراض المزعجة، مثل الاختلاجات، والتهيج، والتعب، والقلق، وربما يؤدي إلى عدم انتظام ضربات القلب. بالنسبة لمرضى السكري، فإن نقص السكر الشديد قد يعرضهم لمضاعفات خطيرة.

9. قد يشكل خطراً على من يتناولون الأدوية: إذا كنت تعاني من حالة مرضية كاملة وتتناول الأدوية، فإن عليك أن تتحدث مع طبيبك أولاً

قبل أن تخوض تجربة نظام الصوم المتقطع. يقول إريك ريم، أستاذ علم الأوبئة والتغذية في كلية هارفارد للصحة العامة، إن تخطي الوجبات والحد من السعرات الحرارية قد يشكل خطراً على الأشخاص الذين يعانون من حالات مرضية كاملة مثل السكري. كما أن الأشخاص الذين يتناولون أدوية ضغط الدم أو أمراض القلب أيضاً، يمكن أن يكونوا أكثر عرضة لاختلال توازن الكهارل في الدم، مثل الصوديوم والبوتاسيوم وغيرهما من المعادن، خاصة في فترات الصوم الطويلة.

الفئات التي يجب عليها تفادي الصوم المتقطع

إذا كان الصوم المتقطع خياراً موقفاً وآمناً للبعض، فإنه ليس كذلك بالنسبة للبعض الآخر نظراً للمخاطر الجانبية المحتملة، ومن بين هذه الفئات نذكر:

- كبار السن والضعفاء.
- الحوامل والمرضعات.
- الأطفال الصغار والمراهقون.
- مرضى نقص المناعة.
- الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات في الأكل.
- المصابون بالخرف.
- الأشخاص الذين لديهم سوابق رضوض دماغية أو متلازمة ما بعد الارتجاج في الدماغ.

سؤال في الصحة

السلام عليكم يا دكتور كان عندي درن زوني وخرايج وتم علاجي منه، ولكن الآن يوجد أثر في الرئة عند عمل الأشعة... ما معنى هذا؟

السائل العزيز:

تسبب جراثيم اسمها «عصيات كوخ أو عصيات السل»، مرض السل، ويصيب مرض التدرن أو السل نسيج الرئتين بشكل رئيسي ويسبب أعراضاً تنفسية، مثل السعال وضيق التنفس وتزف الدم مع السعال. وربما تؤدي الإصابة إلى مصاعب تنفسية شديدة، كما قد تصيب أجزاء أخرى من أعضاء الجسم مثل العظام والظهر والكلية. وتوجد الآن علاجات فعالة للقضاء على هذه الجرثومة والتوصل إلى شفاء معظم المرضى. ربما تتحرك الإصابة بمرض التدرن نذبات في الرئتين تظل موجودة بعد القضاء على الجرثومة، مثلما يترك الجرح ندبة تظل موجودة على الجلد بعد شفاء الجرح، ويمكن رؤية هذه الندبة أو النذبات الرئوية في صورة الصدر الشعاعية، وكذلك في تصوير الصدر بالطبقي المحوري أو بالرنين المغناطيسي، ولا تحتاج هذه النذبات عادة إلى أي علاج، مثلما لا تحتاج نذبات الجلد إلى علاج في معظم الحالات. ولا تحتاج نذبات الرئة إلى علاج إلا في حالة وجود أعراض مثل السعال المزمن أو النزف. وعند ذلك يجب أن يتأكد الأطباء من تمام شفاء المريض، وربما يحتاج المريض عند ذلك إلى جرعات إضافية بأدوية مختلفة. مع تمنياتي لك بالشفاء التام.

د. عامر شيخوني
أستاذ جراحة القلب والصدر

لأسئلتكم:

health@alaraby.co.uk

مخاوف من انتشار متحول كورونا الجديد Mu

اكتشف في كولومبيا في يناير/ كانون الثاني، بأنه «متغير مهم»، وقالت إن هناك حاجة لمزيد من البحث لتحديد ما إذا كان بإمكانه التهرب من الأجسام المضادة الموجودة. ولم ينتشر المتحول بصورة واسعة في الولايات المتحدة في هذه المرحلة، لكن المعهد الوطني للأمريكي للحساسية والأمراض المعدية يأخذ الأمر «على محمل الجد»، وفقاً لمديره الدكتور أنتوني فوتشي. وقال فوتشي: «نحن نراقب المتحول عن كثب.. لكن المتحول ليس قريباً على الإطلاق من الهيمنة... فما زالت دلتا هي المسيطرة بنسبة تزيد على 99%». ووصفت منظمة الصحة العالمية المتحول Mu، الذي

يخضع متحول جديد لفيروس كورونا الجديد يُدعى Mu، الذي قد يكون قادراً على التهرب من الأجسام المضادة الموجودة، بما في ذلك تلك الموجودة في اللقاحات، للمراقبة الدقيقة من قبل مسؤولي الصحة. وقال فوتشي: «نحن نراقب المتحول عن كثب.. لكن المتحول ليس قريباً على الإطلاق من الهيمنة... فما زالت دلتا هي المسيطرة بنسبة تزيد على 99%». ووصفت منظمة الصحة العالمية المتحول Mu، الذي

معلومة تهلك

