نظام غذائي لفقدان الوزن يمكن أن يسبب "تغييرات جذرية" في عمل الدماغ!



توصلت دراسة حديثة إلى أن "نظاما غذائيا شائعا لفقدان الوزن يمكن أن يسبب تغييرات دائمة في كل من الدماغ والبكتيريا الموجودة في الأمعاء".

وتتضمن طريقة فقدان الوزن هذه، المعروفة باسم تقييد الطاقة المتقطعة (IER)، التبديل بين أيام تناول الطعام بشكل طبيعي وأيام الصيام.

ووجد الباحثون في معهد الإدارة الصحية في بكين أن تقييد الطاقة المتقطع (IER) يمكن أن يؤدي إلى تغير كبير في ميكروبيوم الأمعاء (مجموعة البكتيريا الجيدة التي تعيش في أمعائك) ونشاط الدماغ، مع آثار إيجابية وسلبية، حسب ما ذكرت خدمة Service News West South لأول مرة.

وقال الفريق إن: "فهم هذه العلاقات يمكن أن يسلط الضوء على العوامل التي تدخل في اتباع نظام غذائي ناجح والحفاظ على وزن صحي".

وتم انتقاد (الصيام المتقطع) مرارا وتكرارا بسبب مخاطره المزعومة، بدءا من مرض السكري من النوع الثاني إلى زيادة احتمال الوفاة.

وخلال الدراسة، فقد المشاركون ما متوسطه نحو7 كغ (16 رطلا)، على مدى شهرين من اتباع نظام تقييد الطاقة المتقطع.

وبمجرد انتهاء الدراسة، أظهر المشاركون "انخفاضا في نشاط مناطق الدماغ المرتبطة بتنظيم الشهية والإدمان".

كوما تم إثبات زيادة في وفرة بعض بكتيريا الأمعاء التي يمكن أن تساعد على الانتباه وتثبيط الحركة والعاطفة والتعلم.

وقال الدكتور تشيانغ تسنغ من مستشفى PLA العام في بكين: "هنا نظهر أن نظام تقييد الطاقة المتقطع الغذائي يغير محور الميكروبيوم في الدماغ البشري. إن التغيرات الملحوظة في ميكروبيوم الأمعاء وفي النشاط في مناطق الدماغ ذات الصلة بالإضافة إلى ذلك أثناء وبعد فقدان الوزن هي ديناميكية للغاية ومقترنة بمرور الوقت".

وتضمنت الدراسة إجراء تحقيق شامل لعينات البراز من "25" مشاركا يعانون من السمنة المفرطة، من النساء والرجال، من الصين.

وطُلب من هؤلاء الأفراد، الذين يبلغ متوسط أعمارهم 27 عاما، ويتراوح مؤشر كتلة الجسم لديهم من 28 إلى 45، اتباع نظام غذائي صارم من تقييد الطاقة المتقطع.

واستخدم الباحثون مجموعة من التقنيات بما في ذلك الميتاجينوميات لعينات البراز، وقياسات الدم، والتصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي (fMRI) لتتبع التغيرات في ميكروبيوم الأمعاء، ونشاط الدماغ، وغيرها.

ومر المشاركون أولا بمرحلة صيام عالية التحكم مدتها 32 يوما، حيث تناولوا وجبات أعدها اختصاصيون في التغذية لتناسب احتياجاتهم مع انخفاض تدريجي في تناول السعرات الحرارية.

وبعد ذلك، أمضى المشاركون 30 يوما في ما يسمى "مرحلة الصيام منخفضة التحكم"، حيث سُمح لهم باتخاذ المزيد من خياراتهم الخاصة.

وتشير الدراسة التي نُشرت في مجلة "Microbiology Infection and Cellular in Frontiers"، إلى أن "طريقة إنقاص الوزن يمكن أن تساعد على تقليل المشكلات المتعلقة بالسمنة مثل ارتفاع ضغط الدم وفرط شحميات الدم واختلال وظائف الكبد".

ومع ذلك، فقد لوحظت بعض الآثار الجانبية "السلبية"، خاصة في ما يتعلق بالوظيفة التنفيذية، والتي من شأنها أن تؤثر على إرادتنا في إنقاص الوزن.

وقال الدكتور يونجلي لي: "إن وجود ميكروبيوم صحي ومتوازن في الأمعاء أمر بالغ الأهمية لتوازن الطاقة والحفاظ على الوزن الطبيعي. على النقيض من ذلك، يمكن للميكروبيوم المعوي غير الطبيعي أن يغير سلوكنا الغذائي من خلال التأثير على مناطق معينة في الدماغ مرتبطة بالإدمان".

وأضاف الدكتور ليمنغ وانغ من معهد علم الأحياء الدقيقة في بكين: "السؤال التالي الذي يجب الإجابة عليه هو الآلية الدقيقة التي يتواصل بها ميكروبيوم الأمعاء والدماغ لدى الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة، بما في ذلك أثناء فقدان الوزن".