# تعرف على دور الدماغ في الربط بين الصيام وتحسين الصحة



اكتشف علماء في معهد ماكس بلانك الألماني، اليوم الإثنين، دور الدماغ الحاسم في العلاقة بين الصيام وتحسن الحالة الصحية .

وأكد العلماء أنه بعد وقت قصير من الصوم ينشط الدماغ في إنتاج هرمون كورتيكوستيرويد، الذي يبدأ الالتهام الذاتي في الكبد ، والذي يعمل بدوره على تدمير الجزيئات المعيبة أو التالفة والتي تتم إزالتها من الخلايا خلال ذلك مع توليد طاقة جديدة.

وتضمنت التجربة التي أجراها باحثون عدم إطعام الفئران المخبرية مدة أربع ساعات خلال الفترة التي عادة تأكل فيها كمية كبيرة من الطعام ، وهذا مشابه لتخطي وجبة الإفطار، حيث إن الفئران تستهلك 40 بالمئة من السعرات الحرارية اليومية في وجبة الإفطار.

وراقب الباحثون استجابة الخلايا العصبية في منطقة ما تحت المهاد للصيام القصير، واتضح ان الخلايا العصبية لاترسل إشارات تحفز الجسم على تناول الطعام فقط، بل ترسل أيضا إشارات تنشط الالتهام

الذاتي.

واكتشف الباحثون أن منع إرسال الإشارة يؤدي إلى عدم تنشيط الالتهام الذاتي على الرغم من الشعور بالجوع.

ويفترض الباحثون أن الدماغ يرسل إشارة أولية لبدء الالتهام الذاتي بسرعة، وأن خلايا الكبد تنشط نظام إعادة التدوير في مرحلة لاحقة.