الصيام يعمل كمادة محفزة للنظام الغذائي

أولئك الذين يحتاجون إلى تغيير عاداتهم الغذائية حتى يكون مستوى ضغط الدم لديهم طبيعيًا عليهم أن يبدأوا بالصيام. الدراسة المنشورة غي مجلة "نتشر كوميونيكاشينز Communications Nature"، يشرح باحثو MDC و ECRC لماذا يمكن للمرضى استخدام الصيام كأداة لتحسين صحتهم على المدى الطويل.

ألماني من كل أربعة ألمان يعاني من متلازمة الأيض (1). عدة من أمراض الثراء (2) الأربعة تحدث بالتزامن ضمن هذه 'الرباعية القاتلة' التالية: السمنة وارتفاع ضغط الدم والدهون واضطراب الأيض و السكري (3). كل من هذه المشاكل الأربع هي عوامل خطر الإصابة بحالات القلب والأوعية الدموية الحادة كالنوبات القلبية والسكتة الدماغية. يهدف العلاج إلى مساعدة المرضى على انقاص الوزن والحفاظ على المستوى الطبيعي لاستقلاب الدهون و الكربوهيدرات [أي تكسير المواد الغذائية الرئيسية سواء كانت كربوهيدرات أو بروتينات أو دهون من خلال تفاعالت حيوية إلى جزيئات بسيطة مما ينتج عنها طاقة] وضغط الدم. بالإضافة إلى التمارين الرياضية، يعطي الأطباء وصفة غذائية صحية ومنخفضة السعرات الحرارية. غالبا ما يكون الدواء أيضا مطلوبًا. ولكن، ما هو غير واضح بشكل تام هو تأثيرات التغذية والصحة المناعة وجهاز microbiome المايكروبيوم على nutritions.

مجموعة بحثية بقيادة الدكتورة صوفيا فورسلاند Forslund Sofia والبرفسور دومينيك مولر من مركز ماكس دلبروك Delbrück للطب الجزيئي في جمعية هيلمولز Helmholtz (والمعروفة ب MDC)، ومركز التجارب والبحوث السريرية (ECRC) قامت بدراسة تأثير تغيير الغذاء على الذين يعاونون من متلازمة الأيض. مركز التجارب والبحوث السريرية ECRC بإدارة مركز ماكس دلبروك MDC بالاشتراك مع كلية شرتيه الطبية في برلين universitätsmedizin charité. "التغيير إلى اتباع نظام غذائي صحي له تأثير إيجابي على ضغط الدم،" يقول اندراس مالفيد Maifeld Andras ملخصًا النتائج التي توصلت اليها المجموعة. "هذا التأثير يتكثف لو كان هذا النظام الغذائي مسبوقًا بالصيام." مالفيد هو المؤلف

الأول للورقة العلمية، التي نشرت مؤخرًا في مجلة "نتشر كوميونيكاشينز Communications Nature" (انظر 4).

اختار البروكلي على قطعة لحم محمرة

الدكتور أندرياس ميكالسن Michalsen Andreas، استشاري أول في قسم المداواة الطبيعية Naturopathy (انظر 5) في مستشفى إيمانويل برلين ورئيس قسم المداواة الطبيعية السريرية في معهد الطب الاجتماعي وعلم الأوبئة واقتصاديات الصحة في شريتيه Charité (انظر 6)، والبروفيسور غوستاف جيه دوبوس Dobos .J Gustav، رئيس قسم المداواة الطبيعية والطب التكاملي في جامعة دويسبورغ إيسن Essen-Duisburg، حُشد ما مجموعه 71 متطوعًا يعانون من متلازمة الأيض وارتفاع ضغط الدم الانقباضي. قام الباحثون بتقسيم هذه المجموعة إلى مجموعتين بشكل عشوائي.

اتبعت المجموعتان نظامًا غذائيًا يطلق عليه DASH (وتعني مقاربة غذائية لوقف ارتفاع ضغط الدم) لمدة ثلاثة أشهر، والذي صمم لمكافحة ارتفاع ضغط الدم. هذا النظام الغذائي هو نمط من أنماط الغذاء في دول حوض البحر الأبيض المتوسط الشائع (7) ويشتمل على الكثير من الفواكه والخضروات ومنتجات الحبوب الكاملة والمكسرات والبقوليات والأسماك واللحوم البيضاء الخالية من الدهون. إحدى المجموعتين لم تستهلك أي طعام صلب food solid على الإطلاق لمدة خمسة أيام قبل بدء نظام DASH الغذائي.

بموجب النمط الظاهري المناعي immunophenotyping (انظر 8)، لاحظ الباحثون كيف تغيرت الخلايا المناعية للمتطوعين في التجربة عندما غيّروا نظامهم الغذائي. "الجهاز المناعي الطبيعي / الفطري (9) ظل مستقرًا أثناء الصيام ، في حين توقف الجهاز المناعي المكتسب / التكيفي (10) عن العمل" كما يوضح مايفيلد. خلال هذه العملية، انخفض عدد الخلايا التائية المسببة للالتهابات (السيتوكينات المحرضة على الالتهابات، 11)، بينما تضاعفت الخلايا التائية التنظيمية.

نظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي جيد، لكن الصيام أيضًا أفضل

استخدم الباحثون عينات من البراز لفحص تأثيرات الصيام على ميكروبيوم الأمعاء. بكتيريا الأمعاء تعمل بتماس وثيق مع جهاز المناعة. بعض سلالات البكتيريا تستقلب الألياف الغذائية إلى أحماض دهنية قصيرة السلسلة مضادة للالتهابات والمفيدة لجهاز المناعة. تتغير مكونات النظام الايكلوجي لبكتيريا الأمعاء

بشكل جذري أثناء الصيام. تتضاعف البكتيريا المعززة للصحة التي تساعد على خفض ضغط الدم. بعض هذه التغييرات تبقى حتى بعد استئناف تناول الطعام . ما يلي جدير بالملاحظة بشكل خاص: "مستويات مؤشر كتلة الجسم وضغط الدم والحاجة إلى الأدوية الخافضة للضغط بقيت منخفضة على المدى الطويل بين المتطوعين الذين بدأوا نظامًا غذائيًا صحيًا بالصيام لمدة خمسة أيام" ، كما يوضح دومينيك مولر. ضغط الدم عاد مرة أخرى ليرتفع عندما نُسي قرص الدواء الخافض للضغط

ضغط الدم ظل منخفضًا في المدى الطويل - حتى بعد ثلاثة أشهر على انتهاء الصيام

بالاشتراك مع باحثين من مركز هيلمهولتز لأبحاث العدوى وجامعة ماكغيل، في مونتريال الكندية، أجرى فريق عمل الدكتورة فورسلوند تقييمًا إحصائيًا لهذه النتائج باستخدام الذكاء الاصطناعي للتأكد من أن هذا التأثير الإيجابي يُعزى في الواقع إلى الصيام وليس إلى الدواء الذي كان المتطوعون في التجربة يأخذونه. استخدم الباحثون أساليب من دراسة سابقة والتي قاموا فيها بفحص تأثير الأدوية الخافضة للضغط على الميكروبيوم. تقول فورسلوند: "لقد تمكنا من عزل تأثير الدواء الخافض للضغط ولاحظنا أن ما إذا كان الشخص يستجيب جيدًا لتغيير النظام الغذائي أم لا يعتمد على الاستجابة المناعية للشخص وميكروبيوم امعائه".

لو فشل النظام الغذائي قليل الدسم والذي يحتوي على نسبة عالية من الألياف في تحقيق النتائج المرجوة ، فمن الممكن أن تكون بكتيريا الأمعاء غير كافية في ميكروبيوم الأمعاء التي تقوم باستقلاب الألياف وتحويلها إلى أحماض دهنية واقية. "غالبًا ما يشعر أولئك الذين يعانون من هذه المشكلة أن الأمر لا يستحق المحاولة ولذا يعودون إلى عاداتهم الغذائية القديمة" كما قالت فورسلاند. لذلك من الجيد الجمع بين النظام الغذائي والصيام. الصيام يعمل كمحفز للكائنات الحية الدقيقة الواقية في الأمعاء. من الواضح أن الصحة تتحسن بسرعة كبيرة ويتمكن المرضى من تقليص أدويتهم أو حتى التوقف عن تناول الأقراص تمامًا في كثير من الأحيان ". وقد يدفعهم ذلك إلى الالتزام بنمط حياة صحي على المدى الطويل.