



02:03  
مدة القراءة

الباحثون  
السوريون  
SYRIAN RESEARCHERS

الغذاء والتغذية

ليس حرق الدهون فقط، بل منع تشكلها...  
هذا ما تقدمه الرياضة المنتظمة

www.syr-res.com

“الباحثون السوريون”

إن كانت الرياضة تبدو لك تعباً والتزاماً إضافياً أكثر من كونها كسباً ذا نتائج مرغوبة، إبدأ إليك هذا العرض الجديد.. مارس الرياضة بشكل منتظم ولن تخسر دهونك فقط بل ستمنع جسمك من إنتاج دهون جديدة..

قامت مجموعة من الباحثين التابعين لجامعة Health Florida of University بدراسة هدفها التعرف على المزيد حول فوائد هرمون الإيريسين Irisin أو هرمون التمرين Hormone Exercise؛ وهو هرمون يقوم بتحويل الخلايا الدهنية البيضاء المخزنة للسعرات الحرارية إلى خلايا دهنية بنية حارقة للطاقة. ويتم إنتاج الإيريسين بشدة عندما يقوم القلب والعضلات ببذل الجهد، لكن الجديد هو أن هذه الدراسة وجدت أن هذا الهرمون يمنع أيضاً تشكل الأنسجة الدهنية.

يشير هذا الاكتشاف إلى إمكانية جعل الإيريسين هدفاً هاماً للأبحاث المهمة بمكافحة السمنة ومرض السكري، وذلك حسب ما جاء في الدراسة التي نشرت مؤخراً في مجلة Physiology of Journal American تأثر باليات تاهتم التي نوعها من الأولى الدراسة بأنها معتقد والتى Endocrinology and Metabolism - الإيريسين على الأنسجة الدهنية البشرية والخلايا الدهنية. إذ يعمل الإيريسين على زيادة نشاط الجينات



والبروتينات التي تُعتبر مهمةً جداً لتحويل الخلايا الدهنية البيضاء إلى خلايا بنية، كما يزيد من كمية الطاقة التي تستخدمها تلك الخلايا بشكل كبير، مما يدل على دوره في حرق الدهون.

في هذه الدراسة قام الباحثون بجمع الخلايا الدهنية لـ 28 مريضةً خضعن لجراحة تصغير الثدي، وعُرِضَت العينات للإيريسين، فوجدوا زيادةً قدرها خمسة أضعاف تقريباً في الخلايا التي تحتوي على بروتين يعرف باسم UCP1 وهو بروتين مهم جداً لحرق الدهون. وبالمثل، وجد الباحثون أن الإيريسين يمنع تشكّل الخلايا الدهنية من جديد، إذ خُفّض في عينات الأنسجة الدهنية المختبرة من عدد الخلايا الدهنية الناضجة بنسبة 20-60% مقارنةً مع مجموعة الشاهد غير المعرضة للإيريسين. ويعتقد الباحثون أن الإيريسين يقلل من تخزين الدهون في الجسم عن طريق إعاقة عملية تحويل الخلايا الجذعية غير المتميزة إلى خلايا دهنية، وفي الوقت نفسه يعزز تمايز الخلايا الجذعية إلى خلايا مكونة للعظام.

بشكل عام، لا ينتج الجسم إلا كمياتٍ قليلةً من الإيريسين المضاد للدهون، مما يزيد من أهمية ممارسة التمارين الرياضية المنتظمة التي تحفز عملية الإنتاج هذه. كما يمكن مستقبلاً أن تستخدم التأثيرات المفيدة للإيريسين ويتم تطوير دواءٍ لعلاج حالات البدانة والوزن الزائد بالاعتماد على آلية عمله في الجسم.

لكن، وبدلاً من انتظار العقار المعجزة، يمكنك مساعدة نفسك عن طريق تغيير نمط حياتك، فالرياضة المنتظمة تمكن الجسم من إنتاج كمية أكبر من الإيريسين الذي يلعب دوراً هاماً في خفض الدهون وتقوية العظام وصحة القلب والأوعية الدموية، خاصةً وأن بحثاً سابقاً في العام 2015 أظهر أن هذا الهرمون يساعد في تحسين وظيفة القلب بعدة طرائق، منها زيادة مستويات الكالسيوم الذي يعتبر بالغ الأهمية لانقباض عضلة القلب بشكل صحيح.

المصدر: <https://www.sciencedaily.com/releases/2016/10/161004130812.htm>

الدراسة المرجعية:

Yuan Zhang, Chao Xie, Hai Wang, Robin M. Foss, Morgan Clare, Eva Vertes George, Shiwu Li, Adam Katz, Henrique Cheng, Yousong Ding, Dongqi Tang, Westley H. Reeves, Li-Jun Yang. Irisin exerts dual effects on browning and adipogenesis of human white adipocytes. American Journal of Physiology - Endocrinology And Metabolism, 2016; 311 (2): E530 DOI: <http://ajpendo.physiology.org/content/311/2/E530>10.1152/ajpendo.00094.2016

المساهمون في المقال :

ترجمة: Hasan Iessa



تدقيق علمي: Rasha Samir Sryo



تدقيق لغوي: Lina Shhaideh



تعديل الصورة: Yosef Agha



صوت: Ranim Al Saoud



