



حقوق التصميم محفوظة لـ "الباحثون السوريون"

syr-res.com

على طالي..؟
لازم شد
ما عم
بستفيد شي!!

أتبع حميةً غذائيةً ولا أخسر وزناً
لماذا؟!

لطالما كانت خسارة الوزن قضية هامةً عند الكثير من الناس، وعلى الرغم من اعتماد حمية غذائية فقد لا نحقق الهدف المرجو بخسارة بضع الكيلوغرامات، فما السبب وراء ذلك؟! ويبدو أن السبب في عدم خسارة الوزن يعود إلى خلايا دماغية موجودة في الدماغ تعمل على منع حرق السعرات الحرارية عند نقص الغذاء المتناول.

وبحسب الأبحاث، فإن الدماغ يعمل كميزان حراري يربط ويوازن بين كمية السعرات الحرارية المتناولة والسعرات الحرارية المصروفة. وعندما تقل كمية الطعام المتناولة، يقوم الجسم بحرق كمية أقل من السعرات الحرارية، مما يجعل خسارة الوزن أمراً أكثر صعوبة، فضلاً عن اللغز الذي كان يحيط بآلية ضبط كمية السعرات الحرارية المصروفة نسبةً إلى الطعام من قبل الدماغ.

ولكن الباحثين لم يتوقفوا عند ذلك الحد، بل عملوا على تتبع الآلية التي يتبعها الجسم للتكيف مع قلة السعرات الحرارية الواردة ومنع خسارة الوزن عند الفئران (كونها تشارك العديد من الخصائص البيولوجية والفيزيولوجية مع البشر)، وذلك عبر اختبار منطقة تحت المهاد في الدماغ التي تلعب دوراً رئيسياً في تنظيم الشهية. وتبين أن نشاط الخلايا المسؤولة عن الشهية في هذه المنطقة يدفعنا إلى تناول الطعام. وعندما تثبط فإنها تؤدي إلى فقدان الشهية. وقد تمكن الباحثون من التلاعب بهذه الخلايا العصبية لتفعيلها أو تثبيط نشاطها وفق رغبتهم، مع قياس معدل إنفاق الطاقة وقياس درجة الحرارة عند تناول الأطعمة المختلفة.

وبذلك توصلوا لنتيجة مفادها أن هذه الخلايا تعمل على توفير الطاقة عند غياب الطعام (ممثلاً بانخفاض كميته أثناء اتباع أنظمة خسارة الوزن) وتقلل من عدد السعرات الحرارية التي يتم حرقها من قبل الجسم، وبالتالي تحد من فقدان الوزن! وبمجرد أن يصبح الغذاء متاحاً ويبدأ الشخص بتناول الطعام، ينقطع عمل الخلايا العصبية ويعود صرف الطاقة إلى مستوياته الطبيعية.

تفسر هذه الدراسة السبب وراء اتباع نظام غذائي مصمم لخسارة الوزن وعدم الوصول إلى النتيجة المرجوة، ويمكن لذلك أن يساعد في تصميم علاجات مستقبلية للحد من الإفراط في تناول الطعام والسمنة. وحتى يحدث ذلك، تبقى الحمية الصحية والمتوازنة وممارسة التمارين الرياضية بانتظام مع تقليل الوارد من السعرات الحرارية أفضل حل لخسارة الوزن للأشخاص الذين يعانون من الوزن الزائد.



المصدر:

<http://syr-res.com/?39c7>

الدراسة المرجعية:

<http://syr-res.com/?39c8>

المساهمون في المقال :

ترجمة: Rama Alyusuf



تدقيق علمي: Hasan Iessa



تدقيق لغوي: Rasha Samir Sryo



تعديل الصورة: Mohammad Noor Ghannam



نشر: Gheith Alabdallah

