



هل يمكن أن يشكّل بعض الامتلاء حول منطقة الورك والفخذين نقطة إيجابية في صالحنا إن كانت أوزاننا ضمن مجالاتها الطبيعية؟

حسب الدراسة التي نستعرضها وإياكم اليوم، فالجواب هو نعم. إذ يقترح تحليل جديد أنّ الأشخاص النحيلين الذين يميلون لاكتناز "بعض" الدهون في منطقة الورك والفخذين قد يكونون أقلّ عرضة للإصابة بأمراض القلب والسكري مقارنةً بأولئك الذين يحملون هذه الدهون في مناطق أخرى من الجسم. أي أنّ كونك نحيلًا فقط لا يعني بالضرورة أنك تتمتع بصحة جيدة، بل يجب على دهنك أن تتوضع في المكان الصحيح!!

بدأ الموضوع بافتراض الباحثين أنّ وجود مشاكل في طريقة تخزين الدهون في الجزء السفليّ من أجسام الأشخاص النحيلين يمكن أن يلعب دوراً هاماً في احتمال إصابتهم بالأمراض الاستقلابية؛ كأمراض القلب والسكري. وقد ركزت الدراسة على الأفراد النحيلين غير السليمين من الناحية الاستقلابية، أي الذين يقع مؤشر كتلة أجسامهم BMI في المجال الطبيعي ولكنهم يعانون بنفس الوقت من عامل خطورة واحد على الأقل للإصابة بأمراض القلب والسكري، كارتفاع ضغط الدم Pressure Blood High، أو مقاومة الإنسولين بدرجة المبكرة والوفاة والسكري القلب بأمراض الإصابة لخطر معرضين هؤلاء يكون إذ Insulin resistance. أكبر من الأشخاص البدينين! وعند مقارنتهم مع نظرائهم النحيلين ذوي الصحة الاستقلابية الجيدة، نجد أن نسبة هذه المخاطر ترتفع بمعدل 300%، في حين لا يزيد معدل الخطورة لدى الشخص البدين الذي لا يعاني من أي عوامل خطورة عن ال 25%!

يذكر أن البحث شمل تحليلاً لبيانات حوالي 1000 شخصٍ مختلفي الأوزان، واختباراً لكتلة الدهون وتوزعها في أجسامهم، علماً أن عوامل الإصابة بأمراض القلب والسكري كانت مرتفعة لديهم جميعاً. وقد وجدوا أن سوء الصحة الاستقلابية كان مرتبطاً بانخفاض تراكم الدهون في الجزء السفلي لدى المشتركين ذوي الوزن الطبيعي. وبمعنى آخر، فإنّ القليل من الدهون في هذه المنطقة يمكن أن يلعب دوراً وقائياً ضد المشاكل الاستقلابية.

ويفسّر الباحثون هذه النتائج بأن تجمّع الدهون في هذه المنطقة يجعلها بحالة ثابتة أو مدخرة إن صحّ التعبير، في حين قد ينتهي بها الأمر في أماكن أشدّ خطورة في الجسم إن لم تتجمع في الجزء السفلي، كالمنطقة المحيطة بالقلب أو الكبد. ولا بد من التنويه إلى ضرورة إجراء المزيد من الدراسات لفهم العوامل



التي تُعرض الأشخاصَ النحيلين والبدنيين على حدّ سواء لخطر الإصابة بالأمراض الاستقلابية.

المصدر: <http://syr-res.com/?3abd>

الدراسة المرجعية: <http://syr-res.com/?3abe>

المساهمون في المقال :

ترجمة: Raghad Naasan



تدقيق علمي: نقشو عبدالمنعم - Abdulmonem Naksho



تدقيق لغوي: Rasha Samir Sryo



تصميم الصورة: Ammar Al Bassyouni



صوت: Samaa Aljassem



نشر: Ehab Kardouh

