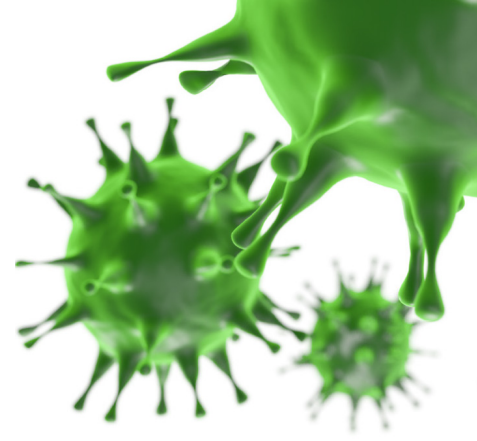




مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث
King Faisal Specialist Hospital & Research Centre
مؤسسة عامة - Gen. Org.



سلسلة نحو صحة أفضل (8)

الصيام والمناعة وصحة الجسم

د. حسين رائف

استشاري الغدد الصماء والسكري

اجريت منذ عدة سنوات تجارب لمعرفة اثر الصيام الطويل لعدة أيام متتالية عن الطعام على مناعة الجسم حيث بينت ان الصيام الطويل يؤدي عند انتهائه الى نوع من التجديد لخلايا مناعة الجسم. فبعد انخفاض مؤقت للخلايا البيضاء للمفاوية اثناء الصيام يحصل تجديد في هذه الخلايا من الخلايا المنشأة وتزداد عددا.

ويعزى ذلك الى ان الصيام الطويل يؤدي الى تناقص مخزون الجسم من النشويات (الجليكوجين) وهو المركب الذي يخزن فيه فائض النشويات في الكبد خاصة ويستخدم كطاقة للخلايا ولكن عند انتهاء هذا المخزون يبدأ الجسم باستخدام مواد اخرى تدعي الكيتونات والتي تنتج عن تحطم الدهون كمصدر للطاقة. ويبدو ان ذلك يؤدي الى تغيرات واسعة تشمل ليس فقط خلايا المناعة والتي تحمي من الأمراض الإلتانية وكذلك تهاجم الخلايا ذات النزعة السرطانية، ولكن أيضا التأثير ايجابيا على جينات وبروتينات اخرى تتعلق بالهرم واستقلاب الجسم.

ماذا عن الصيام الأقصر مدة ؟

لحسن الحظ فان دراسة تالية نشرت في اهم المجالات الطبية مؤخرا أظهرت ان نتائج ايجابية مماثلة على مناعة الجسم واستقلابه يمكن الحصول عليها بصيام اقصر من عدة أيام متتالية. فلقد تبين ان نوعين اخرين من الصيام قد يؤدين الغرض نفسه

اولا- صيام ما يقرب من 16-18 ساعة يوميا وتركيز الطعام في فترة ال 6-8 ساعات الباقية على ان يكون معتدلا ولا افراط فيه. وهذا ما يشبه صيام رمضان في أماكن عديدة وخاصة بفترة الصيف او الربيع عند الاعتدال في الإفطار والسحور. كما يمكن الحصول في الأيام العادية بتأخير الوجبة الاولى مثلا الى الظهر او بعد الظهر وعدم تأخير الوجبة الأخيرة عن الثامنة مساء مثلا وعدم أخذ وجبات بعد ذلك. وبالطبع فان شرب السوائل التي لا تحوي الطاقة مسموح مثل الماء او القهوة السوداء في هذه الحالة.

ثانيا- كما يمكن الحصول على هذه النتائج الايجابية في صيام طويل يومين من الأسبوع غير متتاليين. بحيث يقل استهلاك الطاقة في هذين اليومين عن 800 كالوري.

وتخبرنا هذه الدراسة الأخيرة ان فوائد الصيام المتقطع عديدة في تحسين ضغط الدم الشرياني وتخفيض سرعة القلب اثناء الراحة وتحسين مستوى الدهون والكوليسترول والسكر وتخفيض مؤشرات الالتهاب في الجسم بالإضافة لما ذكر من اثر على المناعة وتخفيف تسارع الهرم.

يجدر بالذكر ان هذا الصيام قد لا يصلح لبعض المرضى لأسباب صحية مثل مرضى السكري الذين يستعملون حقن متكررة من الانسولين او كبار السن ممن يعانون من أمراض منهكة للجسم.