نظام الصيام المتقطع… دراسة تكشف نسبة تأثيره الإيجابي في خفض الوزن

كشفت نتائج دراسة طبية حديثة عن نتائج مشجعة للأشخاص الذين يفضلون نظام الصيام المتقطع لخفض الوزن، عوضا عن الطريقة التقليدية المتمثلة في تقييد عدد السعرات الحرارية التي يحصلون عليها يوميا.

و راج في السنوات الماضية نظام "الصيام المتقطع" باعتباره بديلا لنظام إنقاص الوزن التقليدي الذي يراه البعض مرهقا، وتصعب المواظبة عليه لفترات طويلة.

و الصيام المتقطع هو تقييد تناول الطعام بالوقت، أي منع تناول الطعام في فترة زمنية محددة يوميا، وغالبا ما تكون بين ست إلى ثماني ساعات.

وقد اكتسب الصيام المتقطع شعبية كبيرة بسبب بساطته، فضلا عن نتائجه الملموسة على المدى القصير، لكن فعاليته طويلة المدى في إنقاص الوزن لا تزال غير واضحة.

ولتوضيح ذلك الأمر، أجرى باحثون في جامعة إلينوي بمدينة شيكاغو دراسة على "90 شخصا" بالغا يعانون من السمنة. وتم تقسيم المشاركين بشكل عشوائي إلى واحدة من ثلاث مجموعات: مجموعة تأكل فقط بين الظهر والساعة 8 مساء، ومجموعة أخرى تتبع نظام حساب السعرات الحرارية بخفض مقدار الطاقة اليومية 25 في المئة، والمجموعة الثالثة (الضابطة) لم تقم بأي تغييرات على نمطها الغذائي. وتم تتبع المجموعات لمدة عام.

وبينت النتائج، التي نشرت في مجلة "Medicine Internal of Annals"، أن نظامي الصيام المتقطع وتقييد السعرات الحرارية يؤديان إلى نتائج مماثلة، إذ اتضح أن الأشخاص الذين اتبعوا الصيام المتقطع خسروا 10 كيلوغرامات من أوزانهم بعد عام، فيما خسر أفراد المجموعة التي خفضت حصتها الغذائية اليومية 12 كيلوغراما بعد عام.

وقال الباحثون إن "نتائج دراستهم يمكن أن تساعد الأطباء على اتخاذ قرارات صحية تراعي التفضيلات الفردية".

وقال موقع الإذاعة الأميركية العامة (أن بي آر) إن" النتائج مشجعة وتؤكد أن الناس يمكن أن يحافظوا على الصيام المتقطع لفترة طويلة من الزمن".