

تعرف على مخاطر الصيام المتقطع !



ذكرت الدراسات سابقاً أن الصيام المتقطع لها فوائد مثل انخفاض الوزن والحماية من خطر الإصابة بالخرف، لكن دراسة جديدة تكشف جانباً سلبياً محتملاً لهذا النوع من الصيام.

وفي الدراسة التي نشرت نتائجها في مجلة "نيتشر" اكتشف فريق البحث أن الأكل بعد ما يعرف بالصيام المتقطع قد يرفع من خطر الإصابة بالسرطان.

ويأتي هذا الاكتشاف بعد دراسة سابقة وجدت أن الصيام في الفئران أدى إلى زيادة القدرات التجديدية لخلاياها الجذعية المعوية، مما يحمي من الإصابة من الالتهابات.

لكن فريقاً دولياً من الباحثين توصل إلى أن هذه الزيادة في إنتاج الخلايا الجذعية تتسارع مع تغذية الفئران بعد الصيام، وأن تناول الطعام يمكن أن يزيد الطفرات عبر مركبات مثل الأمينات غير المتجانسة في اللحوم المطبوخة، والتي يمكن أن تسبب طفرات جينية تزيد من خطر تحفيز الأورام السرطانية.

ويقول عالم الأحياء عمر يلماز من معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا "إن وجود المزيد من نشاط الخلايا الجذعية مفيد للتجديد، لكن الكثير منها مع مرور الوقت يمكن أن يكون له تأثير سلبي".

وتخلص الدراسة إلى أن الصيام صحي للغاية، ولكن الانقسام المستمر والنمو لإعادة تبطين الأمعاء كل 5 إلى 10 أيام، هذا المستوى المرتفع من النشاط يعني أيضا أن الانحرافات المسببة للسرطان تصبح أكثر احتمالا، وهذا الاحتمال يزداد أكثر خلال فترة ما بعد الصيام.

وبعد الصيام يزيد إنتاج جزيئات صغيرة تدفع إلى تكاثر الخلايا، وهذه الجزيئات هي المفتاح لمساعدة الجسم على التعافي والتجديد بعد حرمانه من العناصر الغذائية والطاقة التي يوفرها النظام الغذائي المنتظم. ومع ذلك، توضح الدراسة أن ذلك يرفع احتمال ظهور الأورام أيضا، خاصة في الظروف الأكثر ملاءمة لنمو السرطان.