

## النظام الغذائي 5:2 فعال في إنقاص الوزن

وزنا أكبر قليلا في المتوسط من حيث هذا المقياس، حيث فقد 18 في المئة من مجموعة "المساعدة الذاتية" 5 في المئة على الأقل من وزن أجسامهم، مقارنة بـ28 في المئة من مجموعة دعم المشاركين.

ولكن بينما حققت جميع المجموعات خسارة معتدلة في الوزن أثناء التجربة كان يوجد عامل فارق رئيسي آخر في البيانات.

وعند المقارنة بين المشاركين الذين تلقوا نصائح تقليدية بشأن إدارة الوزن، صنف المشاركون في النظام الغذائي 5:2 تجربتهم أثناء الاختبار بدرجة أعلى.

وأظهرت التعليقات أن من اتبعوا حمية 5:2 كانوا أكثر استعدادا لمواصلة النظام الغذائي بعد انتهاء التجربة.

وتشرح عالمة النفس الصحي كاتي مايرز سميث، من جامعة كوين ماري بلندن "هنا تمكنا من تقديم النتائج الأولى حول فعالية نصيحة النظام الغذائي البسيطة 5:2 في بيئة واقعية. ووجدنا أنه على الرغم من أن النظام الغذائي 5:2 لم يكن أفضل من الأساليب التقليدية من حيث فقدان الوزن، فقد فضل المستخدمون هذا النهج لأنه كان أبسط وأكثر جاذبية".

ووفقا للباحثين، فإن فعالية إنقاص الوزن باتباع نظام 5:2 التي شوهدت في الدراسة، هي تقريبا نفس ما أظهرته دراسات الصيام المتقطع الأخرى.

وبينما لا يبدو أن اتباع النظام الغذائي 5:2 يحقق نتائج مذهلة مقارنة بالنصائح التقليدية لإدارة الوزن، فإن تقييمات المستخدمين الأكثر تفضيلا يمكن أن تكون عاملا مهما يجب مراعاته من الأطباء الذين ينصحون الأشخاص في العالم الحقيقي الذين يكافحون من أجل إنقاص الوزن.

وخلص الباحثون في دراستهم إلى أن "الأطباء الذين يقدمون نصائح موجزة حول إدارة الوزن قد يفكرون في التوصية بنظام 5:2 الغذائي".

ثم توبعت هذه المجموعات الثلاث من المشاركين لمدة عام واحد، وعندها انتهت التجربة. وفي نهاية العام أظهرت كل مجموعة من المجموعات الثلاث علامات فقدان الوزن المعتدل في المتوسط. وفقد 15 في المئة من المشاركين في مجموعة "النصائح التقليدية" ما لا يقل عن 5 في المئة من وزن أجسامهم (مقياس النتيجة الأولية للدراسة).

وفقدت المجموعتان المكونتان من نظام 5:2 الغذائي وأخصائيي الحميات

والأطباء الذين يقدمون نصائح موجزة حول إدارة الوزن قد يفكرون في التوصية بنظام 5:2 الغذائي لفوائده المتعددة



لندن - يعد النظام الغذائي 5:2 مقالا لما يسمى بالصيام المتقطع أو الأكل المحدود بالوقت. وحددت دراسة جديدة بقيادة باحثين من جامعة كوين ماري بلندن سببا آخر وراء رغبة بعض الناس في التفكير في النظام الغذائي 5:2 بدلا من الأساليب الأخرى.

ويعني نظام 5:2 أنه يمكن للفرد تناول ما يريد خمسة أيام في الأسبوع (محاولة الاستمرار في تناول الطعام بشكل معقول في تلك الأيام)، بينما في اليومين الآخرين من الأسبوع يقيد تناول السعرات الحرارية بشكل كبير في كثير من الأحيان إلى حوالي 500 سعرة حرارية فقط.

وفي ما اعتبر الباحثون أنه "أول تقييم عشوائي للنظام الغذائي 5:2"، درس الفريق 300 بالغ يعانون من السمنة، كل منهم اختبر عشوائيا لواحد من ثلاثة أنواع مختلفة من التدخل لفقدان الوزن.

وفي التجربة تلقى 100 من المشاركين (ثلث المجموعة بأكملها) مشورة تقليدية بشأن إدارة الوزن في جلسة واحدة مع مستشار قدم مواد مكتوبة تشرح أشياء مثل التحكم في الأجزاء، والاحتفاظ بمذكرات طعام، وإرشادات حول كيفية تجنب الوجبات الخفيفة غير الضرورية.

وكان لمجموعة أخرى من 100 مشارك (تسمى مجموعة المساعدة الذاتية) جلسة مختلفة، حيث نُصحوا بكيفية اتباع النظام الغذائي 5:2 أثناء التجربة، وتلقوا نشرة تشرح أمثلة عن الوجبات، مع روابط إضافية عبر الإنترنت، إلا أنهم

تروكوا لتجربة النظام الغذائي بأنفسهم دون مساعدة إضافية كبيرة. وتلقى آخر 100 مشارك مشورة ووثائق مماثلة حول كيفية اتباع نظام 5:2 الغذائي، ولكنهم سَجّلوا أيضا في سلسلة من جلسات الدعم الجماعي التي استمرت لمدة ستة أسابيع، والتي تهدف إلى مساعدتهم في مناقشة تجاربهم في النظام الغذائي مع الآخرين.

كما انتهت دراسة طبية حديثة إلى أن ممارسة التمارين الرياضية تساهم في تحفيز هرمون في الجسم يؤدي إلى نمو أكبر في خلايا الدماغ، وهو ما يمكن أن يمنع الإصابة بمرض الزهايمر بشكل جزئي أو كامل.

وأشارت الدراسة إلى أن الهرمون الذي يتم إفرازه في الجسم أثناء ممارسة التمارين الرياضية ويحمل اسم "إيرسين" ينخفض في أدمغة الأشخاص المصابين بالزهايمر، أما إفرازه الإضافي عند ممارسة الرياضة فيجني من فقدان الذاكرة وتلف الدماغ لدى الحيوانات. وأجريت التجارب على الفئران، حيث وجد العلماء أن ضعف الذاكرة لم يتطور لدى الفئران التي قامت بالسباحة كل يوم تقريبا لمدة خمسة أسابيع، وذلك على الرغم من حقنها بالبروتين الذي يؤدي إلى انسداد خلايا المخ المرتبط بالزهايمر. ولم يقتصر الأمر على أن الرياضة تحمي بالفعل من الخرف، بل يمكن أن تكون الحل لمنع المرض بشكل كامل، بحسب الدراسة.

وقال الدكتور أوتافيو أرانسيو أستاذ علم الأمراض وبيولوجيا الخلايا بجامعة كولومبيا "أنا أشجع الجميع على ممارسة الرياضة لتعزيز وظائف الدماغ وصحة الجسم بشكل عام".

لكنه أشار إلى أن "ممارسة الرياضة قد تكون أمرا صعبا أو غير ممكن لكبار السن الذين يعانون من أمراض مرتبطة بالعمر مثل أمراض القلب والتهاب المفاصل أو الخرف، وهو ما يجعل هناك حاجة خاصة إلى أدوية تدعم إفراز هرمون 'إيرسين' بما يؤدي إلى تجنبهم المرض".

وعلى الرغم من عقود من الأبحاث والمحاولات، لم يتم العثور على أي عقار لمنع الإصابة بهذا المرض حتى الآن، وقد انسحبت العديد من شركات الأدوية الكبرى من الاختبار كليا في هذا المجال. وأظهرت الأبحاث الحديثة أن هرمون "إيرسين" يحفز نمو خلايا المخ في منطقة بالدماغ مرتبطة بالذاكرة والتعلم، فيما يبحث العلماء حاليا عن مركبات دوائية يمكن أن تزيد من مستويات هرمون الدماغ، أو يمكن أن تحاكي عمله.

ولتجنب هذه المخاطر الجسيمة ينبغي أخذ فترة طويلة من الراحة، حيث لا يجوز العودة إلى ممارسة الرياضة إلا بعد مرور خمسة أيام على الأقل من عودة درجة حرارة الجسم إلى المعدل الطبيعي. ويقول الأطباء إن حالات الترشح البسيطة لا تستدعي التدخل عن الرياضة، شريطة أن يشعر المرء بوجود الطاقة واللياقة الكافية لممارستها. أما عند ظهور بعض الأعراض مثل ارتفاع درجة الحرارة أو السعال أو التهاب الحلق، فهنا يفضل التوقف الفوري عن ممارسة أي نشاط رياضي تجنباً لعواقب صحية ربما تكون وخيمة.

ويوضح البروفيسور إنغو فروبوزه من الكلية الألمانية للرياضة بمدينة كولونيا مخاطر ممارسة الرياضة عند الإصابة بعدوى فيروسية، بقوله "يمكن أن تساعد ممارسة الرياضة على انتقال الفيروسات داخل الجسم ويمكنها في أسوأ الحالات الوصول إلى القلب".

ويوضح فروبوزه المخاطر، قائلا "إن جهاز المناعة في هذه الحالات يكون في وضع ضعيف وغير قادر على التصدي للفيروسات وهو ما يزيد من خطورة الأمر، لاسيما عند وصول الفيروس إلى القلب".

## التمارين الرياضية تقي من الخرف

الأنشطة الحركية تعمل على نشوء خلايا عصبية جديدة تحافظ على اللياقة الذهنية لكبار السن



المواظبة على التمارين تجدد خلايا المخ

وتهدف الدراسة إلى تحديد نوع أو شكل التمرين الذي يؤدي لزيادة تدفق الدم في المخ، بما يمكن من المساعدة في تطوير برامج التمرينات لتحسين وظيفة الدماغ. وقال الدكتور بيلى إن التمرينات المكثفة يمكن أن تستغل المشي وصعود السلالم أو ركوب الدراجات، في حين ركزت هذه الدراسة على الزيادة قصيرة الأجل في تدفق الدم في الدماغ.

وأكد بيلى أن الخطوة التالية هي استكشاف فوائد التمرينات على صحة الدماغ على المدى الطويل، قائلا "نحن نعلم أن الذين يقومون بالتمارين مدى الحياة أقل عرضة للإصابة بدهور إدراكي، والاستمتاع بصحة دماغية أفضل في سن أكبر، مقارنة بأولئك الذين لا يمارسون التمرينات".

كما انتهت دراسة طبية حديثة إلى أن ممارسة التمارين الرياضية تساهم في تحفيز هرمون في الجسم يؤدي إلى نمو أكبر في خلايا الدماغ، وهو ما يمكن أن يمنع الإصابة بمرض الزهايمر بشكل جزئي أو كامل.

وأشارت الدراسة إلى أن الهرمون الذي يتم إفرازه في الجسم أثناء ممارسة التمارين الرياضية ويحمل اسم "إيرسين" ينخفض في أدمغة الأشخاص المصابين بالزهايمر، أما إفرازه الإضافي عند ممارسة الرياضة فيجني من فقدان الذاكرة وتلف الدماغ لدى الحيوانات. وأجريت التجارب على الفئران، حيث وجد العلماء أن ضعف الذاكرة لم يتطور لدى الفئران التي قامت بالسباحة كل يوم تقريبا لمدة خمسة أسابيع، وذلك على الرغم من حقنها بالبروتين الذي يؤدي إلى انسداد خلايا المخ المرتبط بالزهايمر. ولم يقتصر الأمر على أن الرياضة تحمي بالفعل من الخرف، بل يمكن أن تكون الحل لمنع المرض بشكل كامل، بحسب الدراسة.

وقال الدكتور أوتافيو أرانسيو أستاذ علم الأمراض وبيولوجيا الخلايا بجامعة كولومبيا "أنا أشجع الجميع على ممارسة الرياضة لتعزيز وظائف الدماغ وصحة الجسم بشكل عام".

لكنه أشار إلى أن "ممارسة الرياضة قد تكون أمرا صعبا أو غير ممكن لكبار السن الذين يعانون من أمراض مرتبطة بالعمر مثل أمراض القلب والتهاب المفاصل أو الخرف، وهو ما يجعل هناك حاجة خاصة إلى أدوية تدعم إفراز هرمون 'إيرسين' بما يؤدي إلى تجنبهم المرض".

وعلى الرغم من عقود من الأبحاث والمحاولات، لم يتم العثور على أي عقار لمنع الإصابة بهذا المرض حتى الآن، وقد انسحبت العديد من شركات الأدوية الكبرى من الاختبار كليا في هذا المجال. وأظهرت الأبحاث الحديثة أن هرمون "إيرسين" يحفز نمو خلايا المخ في منطقة بالدماغ مرتبطة بالذاكرة والتعلم، فيما يبحث العلماء حاليا عن مركبات دوائية يمكن أن تزيد من مستويات هرمون الدماغ، أو يمكن أن تحاكي عمله.

ويوضح البروفيسور إنغو فروبوزه من الكلية الألمانية للرياضة بمدينة كولونيا مخاطر ممارسة الرياضة عند الإصابة بعدوى فيروسية، بقوله "يمكن أن تساعد ممارسة الرياضة على انتقال الفيروسات داخل الجسم ويمكنها في أسوأ الحالات الوصول إلى القلب".

ويوضح فروبوزه المخاطر، قائلا "إن جهاز المناعة في هذه الحالات يكون في وضع ضعيف وغير قادر على التصدي للفيروسات وهو ما يزيد من خطورة الأمر، لاسيما عند وصول الفيروس إلى القلب".

يؤكد خبراء اللياقة البدنية وأطباء الأعصاب على أهمية المواظبة على ممارسة الرياضة في علاج مرض الخرف أو تأخير ظهوره، ويشيرون إلى أن المشي السريع أو باستخدام العصا أو السباحة رياضة يمكن أن تحدد من خطر إصابة كبار السن بأمراض الخرف.

كولن (ألمانيا) - قال عالم الأعصاب الألماني شتيغان شتايدر إن المواظبة على ممارسة الرياضة تساهم في الوقاية من الخرف في الكبر، حيث تعمل الأنشطة الحركية على نشوء خلايا عصبية جديدة، ما يساهم في الحفاظ على اللياقة الذهنية مع التقدم في العمر من خلال تحسين أداء الذاكرة (طويلة وقصيرة الأمد) ورفع درجة التركيز والانتباه.

ولتحقيق الاستفادة المرجوة أوصى شتايدر بممارسة رياضات قوة التحمل مثل المشي والركض والسباحة وركوب الدراجات الهوائية بمعدل مرتين أو ثلاث مرات أسبوعيا.

كما يلعب الرقص دورا مهما للغاية في الوقاية من الخرف، حيث يعمل الحفاظ على الإيقاع وترتيب خطوات الرقص على تنشيط المخ.

كما أكدت الجمعية الألمانية لطب نفس الشيخوخة والعلاج النفسي أن المواظبة على ممارسة الرياضة، مثل المشي السريع أو باستخدام العصا أو السباحة، يمكن أن تحدد من خطر إصابة كبار السن بأمراض الخرف.

وأرجعت الجمعية الألمانية هذا التأثير إلى دور الرياضة في الحد من عوامل الخطورة التي تسرع وتيرة عمليات تقدم العمر مثل انخفاض ضغط الدم وزيادة الوزن والتدخين. وأوضحت الجمعية أن ممارسة الأنشطة البدنية تعمل على جعل الأوعية الدموية أكثر مرونة، مما يساعد على خفض معدلات ضغط الدم، فضلا عن كونها تقلل من نسب الكوليسترول بالدم مما يحد من خطر الإصابة بتصلب الشرايين وكذلك الأزمات القلبية.

وبينت أن تأثير الرياضة إيجابي وفعال في خفض الوزن مما يحسن من كفاءة توصيل الأكسجين إلى الجسم بأكملها، مشيرة إلى أن الرياضة يمكنها أيضا إبطاء مسار عمليات التدهور التي تحدث بالمخ أثناء المراحل الأولى لأحد أمراض الخرف.

ويمكن أن يؤثر الرقص وغيره من التمارين الحركية الإيقاعية بشكل كبير في إعاقة عمليات تدهور الذاكرة المرتبطة بالتقدم في العمر أو إبطاء مسارها على أقل تقدير، كما أن المواظبة على ممارسة الأنشطة البدنية لها تأثير إيجابي أيضا على حالة المسنين النفسية

وشعورهم بالراحة والاسترخاء بشكل عام. وشددت الجمعية الألمانية على ضرورة الخضوع للفحص لدى الطبيب قبل البدء في ممارسة الرياضة أو الأنشطة البدنية وذلك حتى يستفيد كبار السن من الأنشطة

ويوضح البروفيسور إنغو فروبوزه من الكلية الألمانية للرياضة بمدينة كولونيا مخاطر ممارسة الرياضة عند الإصابة بعدوى فيروسية، بقوله "يمكن أن تساعد ممارسة الرياضة على انتقال الفيروسات داخل الجسم ويمكنها في أسوأ الحالات الوصول إلى القلب".

ويوضح فروبوزه المخاطر، قائلا "إن جهاز المناعة في هذه الحالات يكون في وضع ضعيف وغير قادر على التصدي للفيروسات وهو ما يزيد من خطورة الأمر، لاسيما عند وصول الفيروس إلى القلب".

## ممارسة الرياضة عند الإصابة بنزلة برد تسبب التهاب عضلة القلب

إلى ممارسة الرياضة بمجرد انتهاء الأعراض، لكن مع الابتعاد عن أنواع الرياضة التي تتجهد الجسم.

مثل هذه الالتهابات يمكن أن تؤدي في أسوأ الأحوال إلى الإصابة بقصور القلب الأمر الذي يستلزم إجراء جراحة عليه

ومن المهم أيضا اتباع مبدأ العودة البطيئة بمعنى عدم بذل مجهود كبير بمجرد العودة إلى ممارسة الرياضة، ويجب أن يتم الأمر بشكل تدريجي. وفي النهاية يجمع الخبراء على ضرورة الاستجابة للإشارات التي يرسلها الجسم، بمعنى التوقف عن إجهاده عندما يرسل إشارات التعب أو عدم القدرة على أداء الأنشطة المعتادة.



العودة إلى ممارسة الرياضة تكون بعد فترة من الراحة

وعادة ما تكون الحمى أو ارتفاع درجة الحرارة هي أكبر مؤشر على إصابة الفرد بعدوى فيروسية، فوتيرة عمل جهاز المناعة في هذه الحالة ترتفع بشكل كبير لمقاومة الفيروس، ما يؤدي إلى ارتفاع درجة حرارة الجسم عن المعدل الطبيعي. وفي مثل هذه الحالات فإن الجسم يعاني من مصدر ضغط كبير وهو مقاومة الفيروس، وبالتالي فإن أي جهد بدني إضافي ناتج عن ممارسة الرياضة على سبيل المثال يزيد العبء على الجسم وبالتالي قد يتسبب في مشاكل كبيرة، لذا يجب التوقف تماما عن أي نشاط بدني إضافي في هذه الحالات.

وبعد الشفاء من نزلة البرد يمكن العودة مرة أخرى إلى ممارسة الرياضة لكن ليس على الفور، فبعد الشفاء من نزلة برد وحمى مثلا، يجب الانتظار لمدة لا تقل عن الأسبوع بعد الشفاء. أما بالنسبة إلى نزلات البرد البسيطة والتي تقتصر على السعال أو بعض الأعراض الخفيفة، فيمكن العودة

ولتجنب هذه المخاطر الجسيمة ينبغي أخذ فترة طويلة من الراحة، حيث لا يجوز العودة إلى ممارسة الرياضة إلا بعد مرور خمسة أيام على الأقل من عودة درجة حرارة الجسم إلى المعدل الطبيعي. ويقول الأطباء إن حالات الترشح البسيطة لا تستدعي التدخل عن الرياضة، شريطة أن يشعر المرء بوجود الطاقة واللياقة الكافية لممارستها. أما عند ظهور بعض الأعراض مثل ارتفاع درجة الحرارة أو السعال أو التهاب الحلق، فهنا يفضل التوقف الفوري عن ممارسة أي نشاط رياضي تجنباً لعواقب صحية ربما تكون وخيمة.

ويوضح البروفيسور إنغو فروبوزه من الكلية الألمانية للرياضة بمدينة كولونيا مخاطر ممارسة الرياضة عند الإصابة بعدوى فيروسية، بقوله "يمكن أن تساعد ممارسة الرياضة على انتقال الفيروسات داخل الجسم ويمكنها في أسوأ الحالات الوصول إلى القلب".

ويوضح فروبوزه المخاطر، قائلا "إن جهاز المناعة في هذه الحالات يكون في وضع ضعيف وغير قادر على التصدي للفيروسات وهو ما يزيد من خطورة الأمر، لاسيما عند وصول الفيروس إلى القلب".

ويوضح فروبوزه المخاطر، قائلا "إن جهاز المناعة في هذه الحالات يكون في وضع ضعيف وغير قادر على التصدي للفيروسات وهو ما يزيد من خطورة الأمر، لاسيما عند وصول الفيروس إلى القلب".