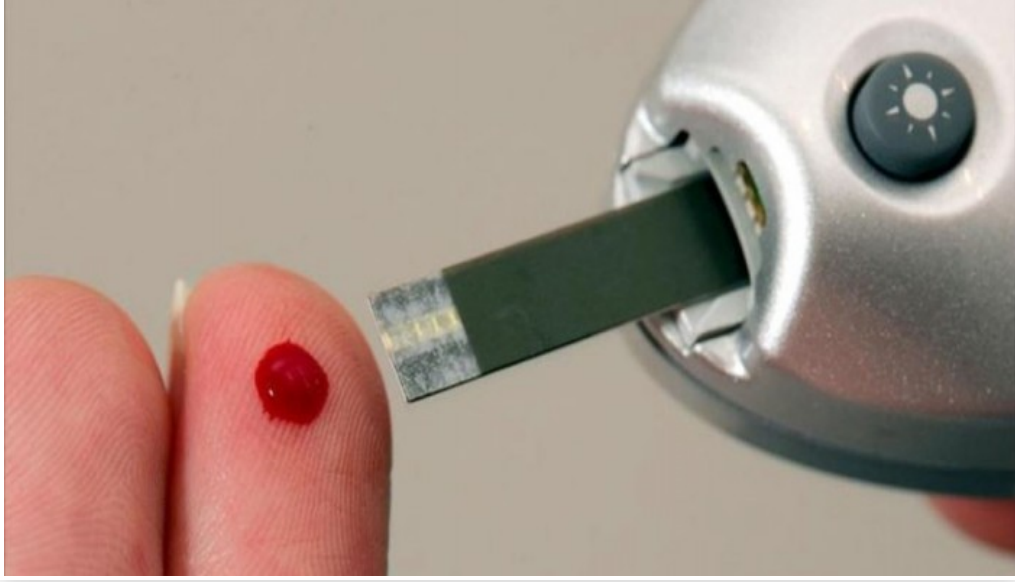


فقدان الوزن يحمي مخ مريض السكري



الخميس 28 أبريل 2016 05:04 م

وجدت دراسة أجريت في الولايات المتحدة أن فقدان الوزن قد يساعد المصابين بداء السكري على الحد من التغيرات الضارة التي تطرأ على المخ، والتي يمكن أن تكون ناتجة عن المرض.

وتتبع باحثون مجموعة من المصابين بداء السكري أكثر من عشر سنوات، وجرى تقديم استشارات مكثفة إلى 164 منهم في ما يتعلق بالحمية الغذائية وممارسة التمارين الرياضية لمساعدتهم على فقدان 7% على الأقل من وزنهم، بينما تلقى 155 مصاباً آخرين برنامجاً تعليمياً معتاداً عن المرض وحسب.

وفقدت المجموعة الأولى مزيداً من الوزن، وحققت مكاسب أكبر في ما يتعلق بصحة القلب والجهاز التنفسي مقارنة بنظرائهم من المجموعة الثانية.

وفي إشارة إلى أن خسارة الوزن قد تحمي من التغيرات الضارة للمخ المرتبطة بداء السكري، وجد في نهاية الدراسة أن المجموعة الثانية لديها نسب أقل من المادة الرمادية "السنجابية" -وهي عنصر رئيس في الجهاز العصبي المركزي، وتتكون من أجسام الخلايا العصبية- ونسب أعلى من الإصابة بخلل المادة البيضاء في المخ التي تنقل الإشارات العصبية لبقية أعضاء الجسم.

وقال قائد الدراسة مارك إسبلاند -وهو باحث في الصحة العامة بكلية ويك فورست للطب في وينستون سالم بولاية نورث كارولينا- إنه إذا غيّر أفراد مصابون بداء السكري سلوكهم في منتصف العمر بهدف فقدان الوزن وزيادة النشاط البدني فقد يؤدي ذلك إلى مكاسب على المدى البعيد في صحة المخ في فترات لاحقة من العمر.

وعالمياً، فإن واحداً من كل تسعة أشخاص مصاب بداء السكري، وبحسب منظمة الصحة العالمية فإن السكري سيكون سابع مرض يؤدي إلى الوفاة بحلول عام 2030.