

دراسة: الوجبات السريعة تجعل الجهاز المناعي أكثر عدوانية على الجسم



الجمعة 12 يناير 2018 08:01 م

حدّثت دراسة ألمانية حديثة، من أن الجهاز المناعي للجسم يتفاعل مع مكونات الوجبات السريعة باعتبارها عدوى بكتيرية، ما يجعله أكثر عدوانية على الأعضاء الداخلية للجسم على المدى الطويل، ويسهم في الإصابة بأمراض أبرزها تصلب الشرايين والسكري.

الدراسة أجراها باحثون بجامعة بون الألمانية، ونشروا نتائجها في العدد الأخير من دورية (Cell) العلمية.

وتأتي الدراسة استكمالاً لأبحاث سابقة أجريت لرصد تأثير الوجبات السريعة على الجهاز المناعي، ففي مارس 2013، كشفت دراسة ألمانية أمريكية، أن الوجبات السريعة تسبب الإصابة بأمراض المناعة الذاتية.

وتحدث أمراض المناعة الذاتية نتيجة فشل الجهاز المناعي في التعرف على الأعضاء والأجزاء الداخلية الخاصة به، والتعامل معها كأنها غريبة عنه، وبالتالي يبدأ بمهاجمتها باستخدام خلايا المناعة والأجسام المناعية ما يسبب الإصابة بأمراض أبرزها القلب والجلد والكبد والجهاز الهضمي وغيرها.

وفي الدراسة الجديدة، رصد الباحثون تأثير تناول الوجبات السريعة على الجهاز المناعي، وراقبوا مجموعة من الفئران التي تغذت على الوجبات الجاهزة لمدة شهر كامل.

ووجدوا أن الجهاز المناعي يتفاعل مع الأغذية التي تحتوي على نسب مرتفعة من الدهون المشبعة والسكر والسعرات الحرارية العالية، كالوجبات السريعة وكان هناك عدوى بكتيرية في الجسم يجب مكافحتها، ما يجعلها أكثر عدوانية على الأعضاء الداخلية.

وأظهرت الدراسة أن الوجبات السريعة التي تحتوي على نسب مرتفعة من الدهون، والسكر، والسعرات الحرارية بالإضافة إلى انخفاض نسبة الألياف، زادت من نسب الالتهابات في الجسم، بصورة تماثل تلك التي يتعرض خلالها الجسم لعدوى بكتيريا خطيرة.

وقال الباحثون إن هذه التأثيرات على الجهاز المناعي يمكن أن تتسبب على المدى الطويل في الإصابة بأمراض أبرزها تصلب الشرايين والسكري.

وبعدها أطعم الباحثون تلك الفئران وجبات صحية تعتمد على الحبوب والألياف، لمدة شهر آخر، ووجدوا أن الالتهابات اختفت من الجسم، لكن آثار الوجبات السريعة التي تناولونها من قبل لازالت ملحوظة على الجهاز المناعي.

ورصد الباحثون تأثير تلك الوجبات على البشر، وراقبوا خلايا الدم لدى 120 شخصًا، كانوا يتناولون الوجبات السريعة باستمرار.

ووجدوا أن النتائج تطابقت مع ما توصلوا إليه عند أبحاثهم على الفئران، حيث زادت الوجبات السريعة من الالتهابات في الجسم وهذا يندرج بخطر الإصابة بأمراض الأوعية الدموية وتصلب الشرايين والسكري من النوع الثاني.

وكانت دراسات سابقة كشفت أن الأطعمة التي تحتوي على نسب مرتفعة من الدهون المشبعة والسكريات لا تؤثر على مدى إصابة الأشخاص بالسمنة وأمراض القلب وحسب؛ بل تلعب دورًا أساسيًا في خفض مدة النوم العميق، وهي مرحلة النوم التي يستعيد فيها الجسم طاقته البدنية والعقلية.