

دراسة: الأطعمة فائقة المعالجة مسؤولة عن 25% من وفيات أمراض القلب



الجمعة 17 يوليو 2026 03:00 م

حذرت دراسة حديثة من أن الأطعمة فائقة المعالجة قد تكون مسؤولة عن ربع حالات الإصابة بأمراض القلب والوفيات الناجمة عنها [1] وارتبطت أطعمة مثل رقائق البطاطس والبسكويت سابقاً بسوء الصحة وأمراض مثل السكري من النوع الثاني والسمنة وحتى الخرف .

الوفيات الناجمة عن أمراض القلب

وأظهرت أحدث دراسة، نُشرت في "المجلة الأمريكية للطب الوقائي"، وعُرضت في المؤتمر الدولي للسمنة في المكسيك، أن الوفيات الناجمة عن أمراض القلب ستخفّض إذا قلل الناس من تناولهم للأطعمة فائقة المعالجة [2]

والأطعمة فائقة المعالجة هي تلك التي تم تغييرها بشكل كبير عن شكلها الأصلي وتحتوي على إضافات ومكونات لا تستخدمها في الطهي من الصفر [3] ويشمل ذلك المواد الحافظة والمستحلبات والألوان والنكهات الاصطناعية [4]

ومن بينها: الآيس كريم، واللحوم المصنعة، ورقائق البطاطس، وخبز السوبر ماركت المقطع، وبعض حبوب الإفطار، والبسكويت، والعديد من الوجبات الجاهزة والمشروبات الغازية [5]

وخلال الدراسة، استخدم الخبراء، بمن فيهم خبراء من جامعة مونتريال في كندا، بيانات المرضى الكنديين لدراسة الروابط المحتملة بين تناول الأطعمة فائقة المعالجة وأمراض القلب والأوعية الدموية [6]

وركّزوا على الحالات التي تؤثر على القلب والأوعية الدموية، وحالات الأزمات القلبية والسكتات الدماغية، بالإضافة إلى الوفيات والإعاقات المرتبطة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وفق ما ذكرت صحيفة "ذا صن".

وأظهر التحليل أن ما بين 23 و38 في المائة من جميع حالات أمراض القلب والأوعية الدموية في كندا، مثل الأزمات القلبية والسكتات الدماغية، في عام 2019 يمكن ربطها بتناول الأطعمة فائقة المعالجة [7]

وهذا يعادل 58 ألفاً و200 إلى 96 ألف حالة جديدة من أمراض القلب والأوعية الدموية بالإضافة إلى 10 آلاف و600 إلى 17 ألفاً و400 حالة وفاة مرتبطة بأمراض القلب والأوعية الدموية [8]

خفض استهلاك الأطعمة فائقة المعالجة

وقال الخبراء إن خفض استهلاك الأطعمة فائقة المعالجة بنسبة تتراوح بين 20 و50 في المائة ربما يكون قد منع حدوث ما بين 16 ألفاً و800 و45 ألفاً و900 حالة جديدة من أمراض القلب والأوعية الدموية في البلاد، بالإضافة إلى ما بين 3 آلاف و100 و8 آلاف و300 حالة وفاة مرتبطة بأمراض القلب والأوعية الدموية [9]

وخلصوا إلى القول: "تؤكد هذه النتائج الحاجة إلى تدخلات سريرية وصحية عامة تهدف إلى تقليل تناول الأطعمة فائقة المعالجة كعنصر أساسي في الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية [10]".

وأضافوا: "لتحقيق تغيير ذي مغزى في الأنماط الغذائية، تعتبر التدابير الهيكلية الشاملة ضرورية" وتشمل هذه اللوائح ضرائب المواد الغذائية، ووضع الملصقات على واجهة العبوة، وقيود التسويق، وأهداف إعادة الصياغة التي تهدف إلى تحسين جودة الغذاء".