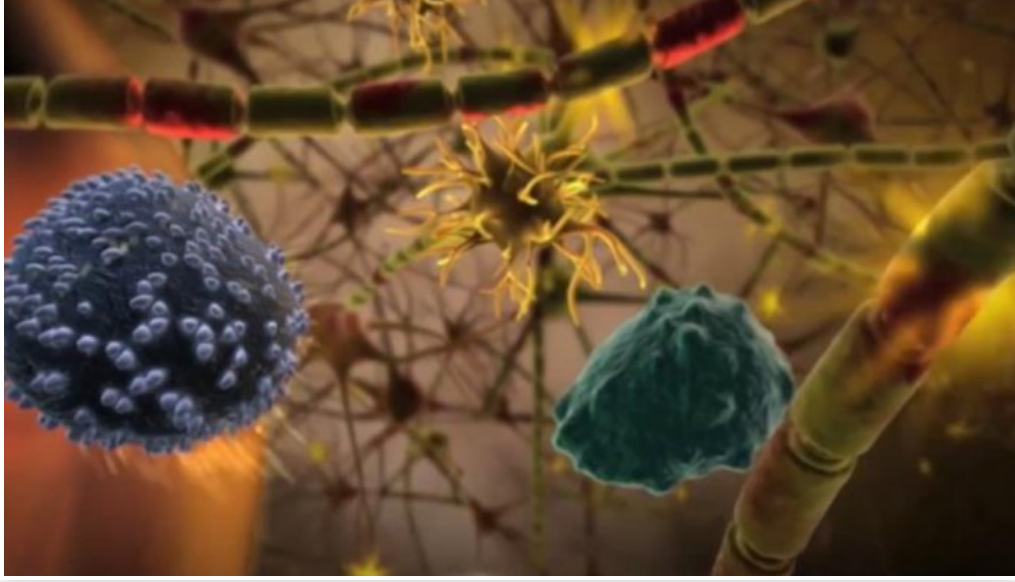


# دراسة أميركية: الصوم المتقطع يحد أعراض التصلب المتعدد



الأربعاء 11 يوليو 2018 10:07 م

توصلت دراسة طبية أميركية حديثة إلى أن الصيام المتقطع بمعدل مرتين أسبوعياً، يساعد في الحد من أعراض مرض التصلب المتعدد.

وأجرى الدراسة باحثون بكلية طب جامعة واشنطن، ونشرت في دورية أيض الخلية (Cell Metabolism) العلمية.

ويحدث المرض عندما يهاجم جهاز المناعة الطبقة التي تغطي الأعصاب وتحميها والتي تعرف باسم الغمد المياليني، مما يؤدي إلى حدوث مشاكل في التواصل بين الدماغ والنخاع الشوكي وباقي الجسم، ويقود إلى حدوث أضرار دائمة في الخلايا العصبية ومضاعفات في الجسم مثل ضعف العضلات ومشاكل في التفكير والذاكرة.

وقيم الباحثون التأثيرات العلاجية للصيام المتقطع، الذي يعتمد على خفض السرعات الحرارية التي يتناولها المرضى يومياً، لمدة يومين أسبوعياً.

وراقب الفريق مجموعة من الفئران المصابة بالتصلب العصبي المتعدد، لمدة 12 أسبوعاً، بعد أن قسموها إلى مجموعتين: الأولى تناولت طعامها المعتاد أسبوعياً، في حين تناولت المجموعة الثانية طعامها المعتاد لمدة خمسة أيام، وتناولت في اليومين الباقيين ما يوازي خمسمئة سعر حراري من الخضراوات.

ووجد الباحثون أن المجموعة التي طبقت نظام الصيام انخفضت لديها أعراض التصلب العصبي المتعدد.

ووجد الباحثون أيضاً أن خفض السرعات الحرارية مرتين أسبوعياً يمكن أن يغير البيئة المناعية للجسم وميكروبات الأمعاء النافعة، ومن المحتمل أن يغير مسار المرض.

بالإضافة إلى ذلك، فقد رصد الباحثون عدداً أقل من الخلايا المناعية المؤيدة للالتهابات، وعدد أكبر من الخلايا المناعية التي تحافظ على الاستجابة المناعية.

وقال الباحثون إن هناك عدة طرق ممكنة يمكن للصيام المتقطع أن يؤثر بها على الالتهاب والاستجابة المناعية للجسم، أحدها عن طريق تغيير مستويات هرمون مضاد للالتهابات.

وأضافوا أن ميكروبات الأمعاء النافعة، لا تساعدنا على هضم غذائنا وتكوين الفيتامينات والأحماض الأمينية فقط، بل تساعد على تطوير نظامنا المناعي لمهاجمة الأمراض.