دراسة: لا فرق بين تقليص السكر أو الدهون بخصوص التنحيف

الأربعاء 21 فبراير 2018 09:02 م

غالبا ما تتركز النصائح الغذائية للراغبين في فقدان الوزن على تخفيف استهلاك السكريات أو الدهنيات، لكن أي خيار هو الأنسب؟ أظهرت دراسة حديثة أن أيا من هذين النظامين ليس له أفضلية على الآخر.

وبينت الدراسة التي نشرت نتائجها مجلة "جورنال اوف ذي اميريكن ميديكل اسوسييشن" (جاما) أيضا أن التركيبة الجينية أو آلية عمل الإنسولين في الأيض ليستا من العوامل التي تعطي أفضلية لخيار على الآخر.

وقد يكون لهذه الاكتشافات تبعات كبيرة على سوق التنحيف الأميركية المقدرة قيمتها بـ66 مليار دولار، وخصوصا على أحدث الصيحات في هذا المجال وهي حمية الحمض النووي التي يقول المروجون لها إنها تستند على تحديد النظام الغذائي الأفضل تبعا للجينات الخاصة بكل شخص.

وقال كريستوفر غاردنر أستاذ الطب في جامعة ستانفورد في ولاية كاليفورنيا الأميركية: "سمعنا جميعا عن قصص لصديق اتبع حمية غذائية حققت له نتيجة ممتازة وعن آخر اعتمد الحمية عينها من دون أي نتيجة تُذكر".

وأضاف: "الأمر مرده إلى أننا مختلفون جميعنا ولأننا بدأنا للتو بفهم أسباب هذا التنوع".

وتناولت الدراسة 609 أشخاص تراوح أعمارهم بين 18 عاما و50 بينهم 57 % نساء، وقد أخضعوا بشكل عشوائي لنظام غذائي قليل الدهون أو لنظام آخر قليل السكريات على مدى عام. وكان معدل فقدان الوزن في كل مجموعة 5,9 كيلوغرامات. إلا أن البعض فقدوا وزنا أكبر بكثير يصل إلى 27 كيلوغراما فيما البعض الآخر ازداد وزنه حتى 9 كيلوغرامات إضافية.

ولم يتوصل العلماء إلى تحديد الصلة بين الحمية المتبعة وزيادة القدرة على فقدان الوزن.

وقال الباحثون إنه "لم يسجل أي فرق كبير في تغير الوزن بين نظام متوازن قليل الدهون ونظام آخر متوازن قليل السكريات" في نهاية التجربة.

وأشار التقرير إلى "تحديد تسلسل جزء من المجين الخاص بالمشاركين ما سمح للعلماء بالبحث عن وجود جينات متصلة بانتاج بروتينات تغير طريقة عمل السكريات أو الدهنيات في الأيض".

كذلك تناول المشاركون كميات من الغلوكوز على الريق لقياس إنتاجهم من الإنسولين.

وجاءت النتيجة أن "أيا من التركيبات الجينية وأيا من مستويات تخزين الإنسولين الأساسي لم يظهر ارتباطا بآثار غذائية متصلة بفقدان الوزن".

غير أن استراتيجية أظهرت فعالية في خفض الوزن وتقوم على استهلاك كميات أقل من السكريات إضافة إلى طحين مكرر بدرجة أقل مع تناول أكبر قدر ممكن من الخضر والأطعمة الكاملة.