

## مقولات صحية شائعة

### لأنها خاطئة

الخميس 6 ديسمبر 2018 08:12 م

استعرض موقع "آف بي" الروسي بعض المعتقدات الشائعة حول الصحة، والتي اتضح أنها غير صحيحة، على غرار تحذير الأم لاطفالها من الخروج إلى الهواء الطلق بشعر مبلل، خوفاً من إصابتهم بنزلة من البرد، فضلاً عن الاعتقاد بأن عدم ممارسة الرياضة يتربّع عنه تحول العضلات إلى دهون، في حين أن الأكل في وقت متأخر يتسبّب في زيادة الوزن [١]

وقال الموقع، في تقريره، إن هذه الاعتقدات الصحية الموروثة عن الأجداد، لا تزال رائجة رغم التقدم العلمي، في حين يلتزم الكثيرون بها دون أي تشكيك في صحتها [٢] لكن دراسة أجريت مؤخراً، مكنت من طرح أسئلة على عدد من الأطباء، حول رأي العلم في أكثر الفرافات الطبيعية انتشاراً، وقد ذكروا 10 معتقدات لا أساس علمياً لها [٣]

وأوضح الموقع أن الكثير من الأطفال عندما يقومون بغسل شعرهم قبل لحظات من التوجه إلى المدرسة، ولا يكون أمامهم الوقت الكافي للتجفيف، تصاب الأمهات بالتوتر والخوف من أن يتعرض ابنها للبرد [٤] لكن، عادة ما يكون سبب نزلات البرد الفيروسات، وقد تصيب الأطفال في أي وقت حتى في الصيف [٥]

وبتمثل السبب الذي يجعلنا نربط بين هذه الوعكة الصحية وبرودة الطقس، في أن الأفراد في فصل الشتاء يميلون للتجمع في غرف صغيرة والاقتراب من بعضهم البعض من أجل الحصول على الدفع، وهو ما يجعل انتقال العدوى أكثر سهولة [٦]

وذكر الموقع أن التعرّينات الرياضية تؤدي إلى تغييرات واضحة في هيئة الجسم، حيث تغير من معدل كتلة العضلات والدهون [٧] وفي حال التوقف عن ممارسة الرياضة، يمكن أن يخسر الإنسان هذه الأنسجة العضلية، ولكنها لا تتحول إلى شحم [٨] وخلال التمرّين، تنمو الخلايا العضلية وتتكاثر بسرعة أكبر [٩] وإذا توقف الإنسان عن ممارسة الرياضة، يحدث ضمور للخلايا العضلية، ولكن هذه الخلايا لا تتحول إلى آخر من الخلايا أو الدهون [١٠]

من جانب آخر، لا يجب أن تخفي السمرة التي يتسم بها الجلد عن استخدام كريم واق من الشمس [١١] وينبغي الحذر من هذا الاعتقاد الخاطئ، خاصة وأن الأطباء ينبهون من أن البقاء تحت أشعة الشمس أو الحصول على حمام شمس دون وجود الحماية اللازمة يؤدي إلى الإصابة بسرطان الجلد [١٢]

وأفاد الموقع أنه على مدى سنوات، كان المشاهير يخبروننا بأنهم يتوقفون عن الأكل بعد الساعة السابعة مساءً [١٣] وقد فقد الكثير من الأشخاص الوزن بفضل هذا النظام، ولكن السبب وراء ذلك قد يكون تجويع أجسادهم، والأمر لا علاقة له بأن الجسم يخزن الدهون عند تناول الطعام في وقت متأخر [١٤] وفي حال كان هذا الأمر فعلياً، لكن كل الأشخاص المتعودين على الأكل في الليل يعانون من فرط السمنة [١٥]

وأكّد على عدم وجود أي دليل علمي على صحة هذه الخرافة، حيث أن السعرات الحرارية لا يتغير تأثيرها بتغيير الوقت [١٦] في الأثناء، يمكن المشكّل الأساسي الذي قد يترتب عن تناول الطعام في الليل في اضطرابات النوم بسبب صعوبة الهضم وحرقة المعدة [١٧]

والمعتقدات الشائعة التي فندتها العلم، أن ارتداء حمالات الصدر يعرقل تدفق الدم لهذه المنطقة من الجسم، الاعتقاد الذي يستند إلى بحث علمي [١٨] ولكن هناك دراسات مقارنة أخرى لم تتوصل لوجود فرق بين من يرتدون حمالات الصدر قبل النوم ومن يستغنون عن ارتدائها [١٩]

ويبين الموقع أن عملية فرقعة الأصابع تحدث نتيجة خروج الغازات التي تتكدس في المفاصل [٢٠] وعموماً، لا تزيد هذه الممارسة من خطر الإصابة بالتهاب المفاصل [٢١] وبعد فرقعتها عدة مرات، يعجز الإنسان عن تكرار الأمر بعد وقت قصير، لأن تلك الغازات تحتاج إلى وقت لت تكون من جديد [٢٢]

وقال إنه لا شك في أن الفيتامين ج يلعب دوراً في الحفاظ على صحة الجسم وقد أثبتت الأبحاث أنه يحد من ظهور التجاعيد، ويختفي من ارتفاع ضغط الدم، ويساعد أيضاً على الوقاية من السرطان لكن هذا الفيتامين لا يحمينا من انتقال الفيروسات، ولا يوجد دليل علمي يثبت هذا الاعتقاد، حيث يعزز هذا الفيتامين النظام المناعي فعلاً، ولكنه لا يحارب الفيروسات

وذكر الموضع أن الكثير من الأفراد كانوا يخشون من أن موجات الإنترنت، أو الواي فاي، تؤدي لخلل في عمل الخلايا، مع العلم أن هذا الاعتقاد لا أساس علمية له وقد أظهر بعض العلماء وجود رابط بين هذا الأمر وزيادة احتمال الإصابة بالسرطان، ولكن موجات الواي فاي لا يمكن أن تسبب ضرراً مباشراً على أنسجة الجسم البشري وفي الوقت ذاته، لا يوجد بحث علمي أثبت تسببها في حدوث تغيرات في الخلايا وتكون أورام خبيثة

وفي أكد الموضع أن الشركات التجارية، ونجموم برامج التلفزيون الواقع، كثيراً ما يحاولون إقناعنا بأننا نحتاج لغذاء خاص للتخلص من السموم الموجودة في أجسامنا ولكن، في الواقع، يتمتع الإنسان بوجود بعض الوظائف والأعضاء في الجسم التي تقوم بهذا العمل بشكل جيد