

اتباع حمية لمدة 8 أسابيع كاف للشفاء من السكري (النوع 2)



الثلاثاء 22 مارس 2016 08:03 م

نشرت صحيفة "ديلي ميل" تقريرا لمحورها للشؤون العلمية بن سبنسر، حول كشف دراسة علمية حديثة عن أن التخفيف من الوزن قد يؤدي إلى الشفاء من مرض السكري "النوع الثاني"، وهو ما يشكل تحولا كبيرا في فهم هذا المرض []
ويشير التقرير إلى أن اتباع حمية لمدة ثمانية أسابيع فقط قد يكون كافيا للشفاء من هذا النوع من السكري، بحسب ما اكتشف المتخصصون، لافتا إلى أنه حتى الأشخاص الذي عانوا من المرض على مدى عشر سنوات تم شفاؤهم تماما بعد حمية دامت شهرين فقط []
وتذكر الصحيفة أنه بعد الانتهاء من الحمية بستة أشهر، أصبح المشاركون في التجربة في جامعة نيوكاسل معافين من المرض، مشيرة إلى أن هذه النتائج وصفت بأنها "نقلة نوعية" في فهم المرض، حيث يمكن الآن علاج هذا المرض الذي يؤثر على 3.6 بريطانيين بطريقة غير مكلفة لنظام الضمان الصحي الحكومي []

ويلفت الكاتب إلى أن النمط الثاني من السكري يحصل عندما لا ينتج الجسم ما يكفي من الأنسولين لضبط نسبة السكر في الدم، أو عندما تتوقف الخلايا عن الاستجابة له، مشيرة إلى أنه عادة ما يرتبط هذا المرض بحالة زيادة الوزن، وعادة ما يحصل في سن الكهولة، وترتبط به مخاطر بتر الأطراف والنوبات القلبية وخسارة النظر []

ويفيد التقرير بأن الخبراء كانوا يعتقدون بأنه عندما يتمكن هذا المرض من الشخص فإنه لا يوجد علاج له، مستدركا بأن هناك أدلة متزايدة تشير إلى أن التخفيف من الوزن يمكن أن يعكس حالة المرض، حيث يعتقد العلماء أن ذلك يعود إلى أن إزالة الشحوم عن البنكرياس تسمح بعودة إنتاج الأنسولين إلى المعدل الطبيعي، متخلصين بذلك من المشكلة بشكل جذري []

وتورد الصحيفة أن تجربة بريطانية تشير إلى أنه ليس من الممكن فقط عكس حالة المرض، بل إنه يمكن عكسها خلال أسابيع معدودة، حيث يقول البروفيسور روي تايلور الذي قاد البحث: "خلاصة القول هي أن على الشخص الذي يريد التخلص من السكري (النوع الثاني) أن يخفف من وزنه، وأن يبقي وزنه معتدلا، ويعود للوضع الطبيعي".

وينوه سبنسر إلى أن تجربة تايلور التي شارك فيها 30 شخصا كانت حميتهم مؤلفة من 700 كالوري في اليوم، مؤلفة من ثلاثة مشروبات منخفضة الحريات "حليب بالفواكه" وبعض الخضار، ونزل وزن الشخص بمعدل 14 كغم خلال ثمانية أسابيع، وتخلص 12 شخصا من المشاركين من مرض السكري []

ويذكر التقرير أن المشاركين قاموا بعد ذلك بزيادة الغذاء إلى مستويات صحية، وهي أقل مما كانوا يأكلونه قبل بداية التجربة بحوالي الثلث، مبينا أنه لدى فحصهم بعد ستة أشهر لم يسترجع أي من المشاركين الوزن الذي خسروه، ولم يعد السكري لأي من الأشخاص الذين تخلصوا منه []

وتستدرك الصحيفة بأنه مع أن وزن المتطوعين بقي أكثر مما يجب، إلا أنهم خسروا ما يكفي من الوزن لإزالة الدهون عن البنكرياس لتسمح له بإعادة إنتاج الأنسولين []

ويورد الكاتب نقلا عن معدي الدراسة قولهم في دورية "دايابيتز كير" الطبية: "وصل مرض السكري من النوع الثاني إلى مستويات وبائية، والثمن الشخصي باهظ جدا؛ من خسارة للنظر، وبتر للأطراف، وأمراض قلب مبكرة".

ويضيف معدي الدراسة أنه لم يجرؤ أحد على التشكيك بأن المرض يستفحل تدريجيا، لدرجة أنه يطلب من المرضى لدى تشخيصهم بالمرض بأن يتقبلوا هذه الحالة التي سترافقهم طيلة حياتهم، مستدركين بأن نتائج البحث أثبتت أن هذا كان خطأ "ويمكن تعريف السكري (النوع الثاني) الآن على أنه متلازمة أيضا قابلة للعكس، عن طريق تخفيف الوزن بشكل جوهري، وهذه نقلة نوعية"، وفق التقرير []

وينقل التقرير عن البروفيسور تايلور، قوله: "ما أثبتناه هو أن بالإمكان عكس مرض السكري، حتى لو عانيت منه لزمّن طويل حتى عشر سنوات، وإن كان المرض لديك لفترة أطول من ذلك فلا تفقد الأمل، فإن هناك تحسنا كبيرا في عملية ضبط السكر في الدم".
وأضاف تايلور: "إن الدراسة أجابت عن السؤال الذي يسأله الناس في العادة لي: إذا خسرت من وزني وأبقيته تحت السيطرة، فهل سأبقى خاليا من السكري؟ الجواب ببساطة هو نعم، ومن المثير للاهتمام أن كل من شارك في التجربة بقي وزنه أعلى من المفروض، لكن الدهون لم تعد إلى البنكرياس".

وتبين الصحيفة أن فريق تايلور يعتقد بأن لدى كل شخص عتبة دهون خاصة به، وإنه إذا تجاوز هذه العتبة يصبح جسمه غير قادر على تنظيم مستويات السكر في الدم، ويقول البروفيسور: "إن تزايد وزن الشخص أكثر مما يستطيع هو شخصا أن يتحمل، فإن ذلك يثير السكري، لكن إن قام بخسارة ذلك الوزن فإنه يعود للحالة الطبيعية، ويختلف الأشخاص في مقدار الوزن الزائد الذي يستطيعون حمله دون

أن يؤثر ذلك في عملية الأيض، حوالي 70% ممن يعانون من السمنة الشديدة لا يعانون من السكري".
ويكشف سبنسر عن أن الفريق بدأ بتجربة أوسع تتضمن 280 مريضا؛ لدراسة ما إذا كان بالإمكان تكرار النتائج ذاتها، حيث سيدرس الباحثون من خلال هذه التجربة، التي سيصدر تقريرها عام 2018، إمكانية استخدام الحمية لعكس مرض السكري "النوع الثاني" عند المرضى كلهم، أو إن كان يستجيب لهذه الطريقة أناس معينون فقط □
وبحسب التقرير، فإن عدد المصابين بالسكري تزايد بنسبة الثلثين خلال العقد الماضي، ومما زاده وباء السمنة المفرطة، التي تجتاح المجتمع البريطاني، مشيرا إلى أن العدد العام وصل إلى أربعة 4 شخص مصاب لأول مرة، و9 من كل 10 حالات مرض السكري "النوع الثاني"، أما الآخرون فهم مصابون بالسكر الوراثي "النوع الأول"، وهو مرض يتعلق بنظام المناعة، ولا علاقة له بأسلوب الحياة □