

الصوم يساعد على تفادي أمراض القلب

بحث أمريكي جديد يرجح أن الصوم مرة واحدة في الشهر قد يساعد على تفادي الإصابة بانسداد الشرايين وأمراض القلب



رجح بحث أمريكي جديد أن الصوم مرة واحدة في الشهر قد يساعد على تفادي الإصابة بانسداد الشرايين وأمراض القلب .

واستندت الدراسة على النمط المعيشي لطائفة "المورمونز" التي تقتضي شعائرها الدينية صوم يوم الأحد من مطلع كل شهر. وكانت دراسات سابقة قد رجحت تراجع إصابة أفرادها بأمراض القلب نظراً لمعتقد ديني آخر يحرم التدخين، نقلاً عن الأسوشيتد برس .

ووجد العلماء أن الصوم قلص من فرص الإصابة بأمراض القلب بواقع 40 في المائة، إلا أنهم عادوا وأكدوا أن نتائج الدراسة ليست بالقاطعة، وأشاروا إلى أن الفوائد المترتبة عن العادة تطرح نظرية جديدة جديرة بالدراسة .

واستطرد بنجامين هورن، باحث أمراض القلب في "مركز انترماونتين الطبي" و"جامعة يوتاه" قائلاً: "الدراسة ربما توحى بأن أولئك الأناس

قادرون على التحكم في عادات الأكل بصورة أفضل، ويمتد هذا الانضباط على نواح أخرى من نمطهم معيشتهم بما يحسن من صحتهم".

ويشار إلى أن الدراسة، التي قادها هورن، نشرت نتائجها في مؤتمر جمعية أمراض القلب الأمريكية الأخير. وياشر الباحثون في الدراسة عقب ملاحظة أن 61 في المائة من أبناء الطائفة مصابون بأمراض القلب مقارنة بـ66 في المائة من غيرهم، وأعتقدوا لوهلة أن تحريم التدخين بين أفرادها ربما العامل وراء ذلك .

وأظهرت الدراسة اختلافات محورية في معدل مخاطر الإصابة بأمراض القلب، من بين 515 شخصاً شملهم البحث: بلغت 59 في المائة بين من يتبعون فريضة الصوم مقابل 67 في المائة ممن لا يتبعون العادة .

وظلت الفروقات قائمة رغم وضع الباحثين في الاعتبار أوزان وأعمار والأوضاع الصحية للمشاركين: مثل الإصابة بالكوليسترول وضغط الدم والسكري . ويعتمد النمط للطائفة، وبجانب الصوم مرة واحدة في الشهر، على الامتناع عن شرب المنبهات كالقهوة والشاي والكحول .

ويقول معد الدراسة إن الصوم يمنح الجسم قسطاً من الراحة من الأكل، وأن الجسم يجد نفسه مضطراً للاعتماد على الطاقة وسكر الجلوكوز من المواد السكرية والدهنية المخزونة في أنسجة الجسم وبهذه الطريقة يتم حرق السكر والدهون المخزونة وتخليص الجسم من السموم المتراكمة.