دراسة جديدة: الصيام المتقطع ليس الحل السحري لإنقاص الوزن



أظهرت دراسة علمية حديثة أن الصيام المتقطع، الذي يحظى بشعبية واسعة على منصات التواصل الاجتماعي باعتباره "حلًا سريعًا" لإنقاص الوزن، لا يحقق نتائج أفضل من الحميات الغذائية التقليدية لدى البالغين الذين يعانون من السمنة أو زيادة الوزن.

ووفق تحليل شامل للأدبيات الطبية نشرته هيئة كوكرين العلمية، فإن:"الامتناع عن الطعام لفترات محددة مثل 16 ساعة يوميًا أو يومين أسبوعيًا لا يؤدي إلى فقدان وزن أكبر مقارنة بأساليب الحمية التقليدية القائمة على تقليل السعرات الحرارية باستمرار".

وتعد "كوكرين" مرجعًا دوليًا موثوقًا بإعداد مراجعات دقيقة للأبحاث الطبية.

وقاد فريق البحث، بقيادة الدكتور لويس جاريني اني في مستشفى بمدينة بوينس آيرس الإيطالية، مراجعة نتائج 22 دراسة أجريت بين عامي 2016 و2024، شملت نحو 1995 مريضًا في دول مختلفة منها الصين، الولايات المتحدة، البرازيل، أستراليا، النرويج، الدنمارك وألمانيا، مع متابعة استمرت حتى 12 شهرًا.

وأظهرت النتائج أن:"الصيام المتقطع لم يحقق انخفاضًا في الوزن يفوق الحميات التقليدية، كما لم تسجل فروق كبيرة في المؤشرات الصحية الأخرى المرتبطة بالسمنة".

ويشير الباحثون إلى أن:"الصيام المتقطع يمكن أن يكون خيارًا من بين عدة خيارات غذائية، لكنه ليس أكثر فاعلية من الأنظمة التقليدية في هذه الفئة".

ويشير الخبراء إلى أن:"نجاح أي نظام غذائي يعتمد بشكل أساسي على الالتزام طويل المدى، والتوازن الغذائي، ونمط الحياة العام من نشاط بدني، نوم، وإدارة التوتر. وبالتالي، فإن اختيار الحمية المناسبة يجب أن يرتكز على القدرة على الاستمرار، وليس على الوعود المنتشرة عبر وسائل التواصل الاجتماعي".

ويظل العامل الحاسم في إنقاص الوزن هو الالتزام بأسلوب حياة صحي متكامل، بغض النظر عن نوع الحمية المتبعة.