طبيب يحذر من نظام غذائي شائع يزيد خطر الإصابة بالخرف!



حذّر أحد كبار الأطباء المتخصصين في التغذية من أن:"الأشخاص الذين يتبعون نظامًا غذائيًا يعتمد على اللحوم معرضون للإصابة بأمراض خطيرة، بينها الخرف".

وتمتلئ مواقع التواصل الاجتماعي، مثل تيك توك وإنستغرام، بحسابات تروج لنظام غذائي يعتمد على الأطعمة الحيوانية مثل شرائح اللحم والبيض والزبدة، بزعم فوائده في إنقاص الوزن.

ويقول الدكتور روبي أوجلا لصحيفة "ديلي ميل" البريطانية إن:"أولئك الذين يختارون أسلوب حياة يعتمد على اللحوم، يعرضون أنفسهم لمخاطر صحية خطيرة محتملة، بما في ذلك اضطرابات الذاكرة كالخرف والزهايمر".

ويؤكد:"هذا أمر مثير للقلق، رواد مواقع التواصل يعرضون أنفسهم لخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وحتى الخرف أيضًا".

ويشير الدكتور أوجلا إلى أن:"هناك عددًا من المخاطر يجب على الأشخاص الذين يفكرون باتباع تلك الأنواع من الأنظمة أن يكونوا على دراية بها".

ويضيف:"هذا لعب بالنار، خاصة أننا لا نملك دراسات طويلة الأمد حول الأشخاص الذين يستهلكون هذه الأنظمة الغذائية في البيئات الحديثة".

ويوضح الطبيب أن:"الفوائد المفترضة لنظام غذائي آكل اللحوم ترتبط بشكل أساس بعدم احتوائه على الكربوهيدرات، مثل المعكرونة والخبز، والتي يمكن أن تساعد بعض الأشخاص على إنقاص الوزن في ظروف معينة. والنظام الغذائي قصير الأمد قد يوفر في الواقع بعض الفوائد العلاجية للأشخاص في ظروف محددة مثل أولئك الذين يعانون حساسية معينة".

ومع ذلك، قال الدكتور أوجلا، مستشهدًا بدراسات أجريت على البشر والفئران، إن:"العلماء وجدوا أن النظام الغذائي المعتمد على اللحوم له آثار صحية خطيرة".

وعن الدراسة التي أجريت على الفئران، يشرح:"لقد وجدت الدراسة أن الالتزام طويل الأمد بنظام الكيتو أو النظام الغذائي المعتمد على اللحوم قد يكون مسببا للالتهابات والشيخوخة، فالعلماء لاحظوا تغييرات في أعضاء رئيسة مثل القلب والكلد؛ ما ساهم في تراكم ما يسمى الخلايا المسنة، التي تشبه إلى حد ما خلايا العمر التي تبقى في الجسم، وتُنتج الكثير من الالتهابات، ولا يتم التخلص منها بواسطة الجهاز المناعي".