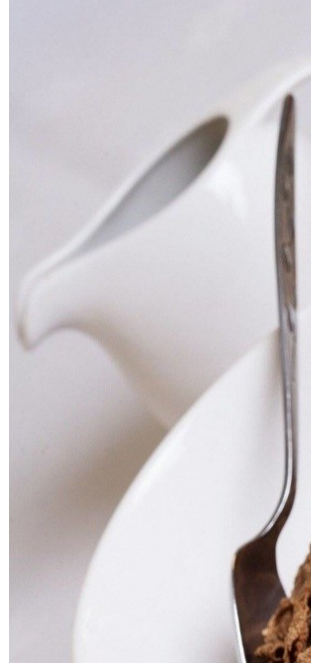


دراسة فرنسية حديثة: الوجبات المبكرة تقي من خطر الإصابة بأمراض القلب



كشفت دراسة حديثة أجراها باحثون من "المعهد الوطني لبحوث الزراعة والغذاء والبيئة (INRAE)" في فرنسا، عن أن تبني عادة تناول الوجبات الأولى والأخيرة في وقت مبكر، مع فترة أطول من الصيام أثناء الليل، يساعد في الوقاية من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وأظهرت النتائج المنشورة الخميس بدورية "نيتشر كومينيكيشن" أن تخطّي الموعد الصباحي المبكر لوجبة الإفطار يرتبط بارتفاع خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بزيادة تُقدَّر بـ6 في المائة لكل ساعة تأخير.

وعلى سبيل المثال، الشخص الذي يأكل لأول مرة في الساعة 9 صباحاً يكون أكثر عرضة بنسبة 6 في المائة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية من الشخص الذي يأكل في الساعة 8 صباحاً. وفيما يتعلق الأمر بالوجبة الأخيرة، فإن تناول الطعام في وقت متأخر بعد الساعة 9 مساءً مثلاً يرتبط بزيادة تُقدَّر بـ28 في المائة فيما يتعلق بخطر الإصابة بأمراض الأوعية الدموية الدماغية، مثل السكتة الدماغية، مقارنة بتناول الطعام قبل الساعة 8 مساءً.

ووفق الدراسة، ترتبط المدة الأطول للصيام أثناء الليل، أي الوقت بين الوجبة الأخيرة في اليوم والوجبة الأولى في اليوم التالي، بانخفاض خطر الإصابة بأمراض الأوعية الدموية الدماغية، مما يدعم

فكرة تناول الوجبات الأولى والأخيرة في وقت مبكر أثناء اليوم.

وفي تعليقه على النتائج، قال الدكتور أحمد بنداري، أستاذ مساعد أمراض القلب والأوعية الدموية بكلية الطب في جامعة بنها المصرية: "تنظر هذه الدراسة في بُعد آخر جديد في العلاقة بين علم التغذية والإصابة بأمراض الشرايين القلبية، وهو: متى نأكل؟ وليس: ماذا نأكل؟".

وأضاف أن: "معظم خبراء التغذية والصحة العامة يركزون على نوعية الطعام أكثر من توزيع توقيتاته على مدار اليوم، وهو ما نغفل عادة عن أخذه في الاعتبار".

وتُعدّ أمراض القلب والأوعية الدموية السبب الرئيسي للوفاة في العالم وفقاً لدراسة العبء العالمي للأمراض، الصادرة عام 2019؛ ما يعني أن النظام الغذائي يلعب دوراً رئيسياً في تطور هذه الأمراض. وأدى نمط الحياة الحديثة للمجتمعات الغربية إلى عادات غذائية قد تكون ضارة صحياً مثل تناول العشاء في وقت متأخر أو تخطي الموعد المبكر لوجبة الإفطار.

فبالإضافة إلى الصوء، فإن الدورة اليومية لتناول الطعام (الوجبات والوجبات الخفيفة) بالتناوب مع فترات الصيام تعمل على مزامنة إيقاعات الساعة البيولوجية لأعضاء الجسم المختلفة، وبالتالي التأثير على وظائف القلب والأوعية الدموية، مثل تنظيم ضغط الدم.

وتبرز نتائج الدراسة التغذية المزمّنة كمجال جديد مهم لفهم العلاقة بين توقيت تناول الطعام وإيقاعات الساعة البيولوجية والصحة.

واستخدم الباحثون بيانات من "103389" مشاركاً، 79 في المائة منهم من النساء، بمتوسط عمر 42 عاماً، لدراسة الارتباط بين أنماط تناول الطعام وأمراض القلب والأوعية الدموية.

وأخذ الباحثون في الاعتبار العوامل الاجتماعية والديموغرافية (العمر والجنس والوضع العائلي) ونوعية النظام الغذائي، ونمط الحياة، ودورة النوم.

وهو ما علّق عليه بنداري؛ كون غالبية العينة «من النساء ومن شريحة عمرية صغيرة، ما يُعدّ إضافة جديدة أيضاً، خصوصاً أن غالبية العينات السابقة كانت للرجال».

ويضيف: "يضع هذا أيضاً أمامنا مجموعة من المحاذير فيما يتعلق بتعميم النتائج على مختلف المناطق والأنماط البشرية، مطالباً بضرورة تكرار هذه النتائج في مجموعات أخرى كالأشخاص الذين يُضطرون للعمل ليلاً على سبيل المثال، كعمال الورديات الليلية وبعض ضباط الشرطة والأطباء، الذين تجبرهم ظروفهم على تناول الطعام ليلاً وفي أوقات غير منتظمة".