

## دراسة تكشف علاقة وطيدة بين الجينات واختيار النمط الغذائي



### «الشارقة:» الخليج

تعدّ السمنة وباءً عالمياً يُنقل كاهل الأنظمة والهيئات الصحية، كما تؤثر سلباً في صحة نسبة كبيرة من الأشخاص ورفاهيتهم، لذلك عمل فريق بحثي من جامعة الشارقة ضم: الدكتورة مها صابر، من كلية الطب، والدكتورة فرح نجا، والدكتورة هادية رضوان، من كلية العلوم الصحية، على دراسة تأثير الجينات في اختيار النمط الغذائي بين البالغين.

وكشفت الدراسة علاقة وطيدة بين الجينات والنمط الغذائي الذي يتبعه الإنسان، كونه أحد مسببات السمنة، حيث تكمن أسبابها في مختلف جوانب حياتنا، من الجينات التي نحملها، وطبق العشاء الذي نختاره، وعدد ساعات النوم ومقدار التوتر الذي نعيشه.

وفي الآونة الأخيرة، أصبح من الواضح أن هذه العوامل تتفاعل إما لزيادة خطر الإصابة بالسمنة أو تقليلها، لذلك والمعروفة بارتباطهما بالسمنة، وبعد تحليل الأنماط الغذائية FGF و FTO اختارت الباحثات في هذه الدراسة جينات

التي كانت سائدة بين الإماراتيين البالغين المشاركين في الدراسة، استنتجت ثلاثة أنماط رئيسية وهي: الغربي، الغني بالأطعمة السريعة والحلويات واللحوم المصنعة، والإماراتي التقليدي، الغني بالخضار والأطباق الإماراتية المختلطة، ومنتجات الألبان الكاملة، والثالث اتباع نظام غذائي حكيم، مكون من الحبوب الكاملة ومنتجات الألبان قليلة الدسم أكثر احتمالية بمقدار الضعف، FTO rs9939609 من A allele والبرغل، حيث كشفت الدراسة أن الذين يحملون G فإن أولئك الذين يحملون AA مقارنة بالذين يحملون TT للالتزام بالنمط الغربي مقارنة بذوي النمط الوراثي كانوا أكثر احتمالاً لاتباع نظام غذائي غربي، والاحتمال يتضاعف للالتزام بالنمط FTO rs9930506 من allele مقارنة بالذين لديهم النمط FGF21 rs838133 الخاص ب (A) allele التقليدي لدى المشاركين الذين يحملون GG الجيني.

وتشير نتائج النهائية للدراسة إلى أن اختيار أنماط غذائية معينة يتأثر بتركيبتنا الجينية، وتعد هذه الدراسة الأولى من نوعها في دولة الإمارات والشرق الأوسط، حيث تعمل على التحقق من ارتباط خصائص وراثية معينة بالأنماط الغذائية، بينما كانت جميع الأبحاث السابقة المتاحة في هذا المجال، ركزت بشكل أساسي على ارتباط هذه الخصائص الوراثية بعناصر غذائية منفردة، وليس ضمن منظومة غذائية متكاملة كالتي تتمثل في النمط الغذائي.

ويقدم هذا البحث ميزة دراسة النظم الغذائية التي يستهلكها الناس، ومن ثم التعرف إلى التفاعلات المحتملة بين العناصر الغذائية. فضلاً عن ذلك، تعد هذه الدراسة رائدة في تقديم توصيات وقائية غذائية مستهدفة قائمة على الأدلة، خاصة تلك التي تهدف إلى الحد من تناول الأطعمة من النوع الغربي.