

دراسة: فقدان الوزن يقلل من الإصابة بأمراض القلب والسكري



كشفت دراسة أمريكية أن فقدان الوزن وتغيير نمط الحياة قد يؤديان إلى انخفاض مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسكري من النوع 2، لسنوات

وأوضحت الدراسة أن تلك المخاطر قد تتراجع لمدة خمس سنوات على الأقل، حتى لو تمت استعادة بعض الوزن، بحسب مجلة جمعية القلب الأمريكية

وأضافت الدراسة أن الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن أو مرضى السمنة، معرضون بشكل متزايد لخطر الإصابة بارتفاع الكوليسترول وضغط الدم، وهي عوامل تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، بالإضافة إلى مقاومة الإنسولين، وهي مقدمة لمرض السكري من النوع 2

وساهمت زيادة الوزن والسمنة في 2.4 مليون حالة وفاة خلال عام 2020، وفقاً للتحديث الإحصائي لعام 2023، الصادر عن جمعية القلب الأمريكية

وأشارت الدراسة إلى أن برامج فقدان الوزن السلوكية، يمكنها مساعدة الأشخاص على فقدان الوزن الصحي والحفاظ عليه، من خلال تشجيع تغييرات نمط الحياة والسلوك، مثل تناول الأطعمة الصحية وزيادة النشاط البدني، مؤكدة أن استعادة بعض الوزن، يعد أمراً شائعاً بعد برامج فقدان الوزن السلوكية.

وقالت أستاذة الحمية الغذائية وصحة السكان بجامعة أكسفورد البريطانية الدكتورة سوزان جيب، إن العديد من الأطباء والمرضى يدركون أن فقدان الوزن غالباً ما يتبعه استعادته بعض الكيلوجرامات، ويخشون أن يؤدي ذلك إلى جعل محاولة إنقاص الوزن غير مجدية.

وتابعت جيب أن هذا المفهوم أصبح عائقاً أمام تقديم الدعم للأشخاص ومساعدتهم في إنقاص وزنهم، مؤكدة أن فقدان الوزن هو الوسيلة الفعالة لتقليل خطر الإصابة بالنوع الثاني من داء السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية، لمن يعانون من زيادة الوزن ومرض السمنة.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.