

زيادة البروتين بالجسم يؤدي إلى السمنة



إعداد: مصطفى الزعبي

كشفت دراسة من جامعة سيدني الأسترالية، أن زيادة البروتين في الأنظمة الغذائية الحديثة المصنعة، يؤدي إلى «السمنة» زيادة الوزن، بسبب غناه بالدهون والكربوهيدرات؛ حيث يسعى الجسم إلى إشباع حاجته من البروتين بالأنظمة الغذائية، للحصول على الطاقة والسعرات الحرارية.

ويوضح مؤلفو البحث آليات شهية البروتين لإظهار كيف يتفاعل مع البيئات الغذائية المصنعة صناعياً ومع التغيرات في متطلبات البروتين على مدار الحياة، لزيادة خطر السمنة. وتشمل على سبيل المثال، تغير متطلبات البروتين في مراحل معينة من الحياة «مثل الانتقال إلى سن اليأس»، إضافة إلى التأثير المشترك مع التغيرات في مستويات النشاط «أو إنفاق الطاقة» على سبيل المثال كالرياضيين المتقاعدين أو الشباب الذين يتجهون نحو أنماط حياة أكثر استقراراً.

ونظراً لأن البيانات تشير إلى أن الأطفال والمراهقين يظهرون زيادة في الحصول على البروتين من الأغذية المصنعة،

ناقش المؤلفون التأثير المحتمل للتعرض لنظام غذائي غني بالبروتين عند النساء في مرحلة ما قبل الحمل أو في الحياة المبكرة «على سبيل المثال من خلال بعض أطعمة الأطفال الرضع» في احتمالية إنشاء متطلبات متزايدة من البروتين. وزيادة القابلية للتأثر.

ومع إعلان منظمة الصحة العالمية أن السمّنة هي أكبر تهديد صحي يواجه البشرية، يرى المؤلفون أنه لا بد من وجود تركيز على الأساليب التكاملية التي تدرس كيفية تفاعل مختلف المساهمين في السمّنة، بدلاً من النظر إليها كتفسيرات متنافسة، وسيساعد هذا الباحثين وصانعي السياسات على فهم كيفية دفع هذا المجال إلى الأمام، وتحديد الأسباب التي قد تكون الأكثر صلة بمعالجة وباء السمّنة المتزايد.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024