

الصيام المتقطع "أسلوب حياة علاجي"

د. أنيسة عبد المجيد

2024-08-15

الصيام هو ممارسة قديمة تُعتبر جزءاً من العديد من الأديان والثقافات، وهي جزء وركن أساسي من أركان الإسلام الخمس عند المسلمين، له طابع روحي وصحي وله تأثيرات مختلفة على الجسم والنفس.

الصيام المتقطع هو نمط غذائي يركز على التناوب بين فترات الأكل والصيام. وقد اكتسب هذا الأسلوب اهتماماً كبيراً في الآونة الأخيرة، وأخذ نصيباً من الأبحاث العلمية من الناحية الصحية والغذائية.

يُعتبر الصيام المتقطع نهجاً مرناً نسبياً يساعد الأفراد على خفض الوزن وتحسين مؤشرات الصحة المختلفة. وتختلف طرق الصيام المتقطع في طول فترة الصيام وفترة تناول الطعام بل ونوعية وخيارات الطعام أيضاً، لكن جميعها تشترك في المبادئ الأساسية وهي القدرة على تحسين الصحة العامة وإدارة الوزن.

آلية عمل الصيام المتقطع

الصيام لعدد معين من الساعات يومياً (مثلاً 16/8) أو تناول الطعام فقط في أيام معينة من الأسبوع (مثل نظام 5:2). خلال فترة الصيام، ينخفض مستوى الأنسولين في الدم، مما يحفز الجسم على استخدام الدهون المخزنة كمصدر للطاقة وبالتالي خسارة أكبر قدر من الدهون المتراكمة في الجسم.

أنماط الصيام المتقطع

هناك عدة استراتيجيات وأنماط، نذكر أكثرها شيوعاً وهي:

- نظام 16/8: يتضمن الصيام لمدة 16 ساعة وتناول الطعام خلال فترة 8 ساعات فقط.
- نظام 5:2: يتضمن تناول الطعام بشكل طبيعي لمدة 5 أيام في الأسبوع، مع تقليل السعرات الحرارية بشكل كبير (حوالي 500-600 سعرة حرارية) خلال يومين غير متتاليين.
- نظام الصيام اليومي: يشمل صيام 24 ساعة مرة أو مرتين في الأسبوع.

نظرة علمية على الصيام المتقطع

أظهرت دراسة نشرت في "The New England Journal of Medicine" (2019) أن الصيام المتقطع يمكن أن يكون فعالاً في تقليل الوزن. الدراسة التي أجراها Mattson et al. أكدت أن الصيام المتقطع يساعد في تقليل الدهون في الجسم ويحسن من كفاءة الأيض.

دراسة أخرى نُشرت عام 2020 في Cell Metabolism تلقي الضوء على تحسين حساسية الأنسولين ومكافحة السكري من النوع الأول والثاني، حيث أشارت إلى أن الصيام المتقطع يحسن حساسية الأنسولين بشكل ملحوظ، مما يساعد على التحكم في مستويات السكر في الدم من خلال إنقاص الوزن.

و سنتحدث عن الجانب الأبرز من الصيام المتقطع و دوره في محاربة زيادة الوزن، وهو ما تشير له الأبحاث مؤخراً إلى أنه من خلاله يمكن أن يحسن من صحة القلب والأوعية الدموية ويعزز من وظائف الدماغ. وذلك ما تعرضت له دراسة في "Nature Reviews Neuroscience" (2022) أفادت أن الصيام المتقطع قد يكون له تأثيرات إيجابية على الصحة العصبية والوقاية من الأمراض التنكسية والأمراض الاستقلابية التي أصبحت شائعة في السنوات الماضية، وهي مجموعة من الاضطرابات الصحية الخطيرة التي تؤثر على عملية الاستقلاب في الجسم وتحويل الطاقة وحرق الدهون في الجسم.

غير أن لهذا النظام مجموعة من التأثيرات على الدهون الحشوية وذلك أيضاً ما نشرته دراسة في "Obesity" (2021) وجدت أن الصيام المتقطع يمكن أن يقلل من الدهون الحشوية بشكل أكبر من الأنظمة الغذائية التقليدية.

الخلاصة

الصيام المتقطع يظهر كاستراتيجية واعدة لإدارة الوزن وتحسين الصحة العامة، ومن الضروري أن يتابع الشخص وزنه ويختار نمط الصيام الذي يتناسب مع صحته وعمره وأسلوب حياته. خصوصاً إذا كان يعاني من حالة صحية خاصة أو يتناول أدوية علاجية، ومن الأفضل دائماً استشارة طبيب مختص قبل البدء في أي نمط صيام، وذلك لضمان تناسبه مع احتياجاتك الصحية.

المراجع:

1. [Mattson, M. P., Longo, V. D., & Harvie, M. \(2019\). Impact of intermittent fasting on health, aging, and disease. The New England Journal of Medicine, 381\(26\), 2541-2551.](#)

2. [Catenacci, V. A., Panza, G., & O'leary, K. B. \(2020\). Intermittent fasting versus daily calorie restriction for type 2 diabetes prevention: a randomized trial. Cell Metabolism, 31\(2\), 473-487.](#)
3. [Mattson, M. P., & Arumugam, T. V. \(2022\). Intermittent fasting: Molecular mechanisms and clinical applications. Nature Reviews Neuroscience, 23\(5\), 275-287.](#)

البريد الإلكتروني للكاتب: anesamageed04@gmail.com