

مما يشكل بارقة أمل لمكافحة «السكري» والبدانة

استنشاق الأنسولين يقتل الشعور بالجوع في الدماغ

أجزاء الجسم أيضًا. وثبت من الفحص المختبري أن حساسية أجسام المتطوعين، الذين تناولوا بخاخ الأنسولين، زادت تجاه الأنسولين. واعتبر الباحثون الألمان أن نتائج البحث تصب في معالجة حالات البدانة والسكري، وأشاروا إلى تجارب أتت لتحسين النتائج والتأكد منها، إذ إن كبح العلاقة في الدماغ بين الشعور بالجوع وكمية الشحم في الجسم يؤدي إلى تقليل الوزن وخفض نسبة السكري في الدم في آن واحد.

مناسب للفقراء

يعاني 6 ملايين ألماني اليوم من السكري-2، بحسب إحصائيات وزارة الصحة، وهو ما يشكل 8% من السكان، وتوقع الدراسات الحديثة أن ترتفع هذه النسبة إلى 12% خلال عشرين سنة، وترتفع معها البدانة (25% من السكان) بنسبة مماثلة، ما لم يتخذ الألمان إجراءات سريعة للحد من ذلك.

ربما أن حمية الأنسولين مناسبة أكثر للفقراء، لأن السكري، ولأسباب غامضة، ينتشر بين الفقراء أكثر من غيرهم في ألمانيا. وتثبت دراسة أجراها الدكتور توماس دانه، رئيس جمعية السكري الألمانية، أن انتشار السكري بين الفقراء هو أكثر منه بين صفوف الأثرياء، وهذا يضع على الدولة مهمة مساعدة الفقراء على تنظيم حياتهم وطعامهم. لأن الأثرياء قادرين على ذلك بحكم وضعهم المادي الجيد، وهذا يعني أن شحم الأنسولين سيكون الفصل الأقل تكلفة بالنسبة إلى المرضى، وبالنسبة إلى شركات التأمين الصحي.

يدير دانه عيادة تخصص في علاج سكري الأطفال في هامبورغ، لذلك فقد أجرى دراسة مسحية أثبتت أن نسبة السكري في حي باد بيلنغز (ولاية براندنبورغ) الفلبر ترتفع إلى 13.5% بين السكان، بينما تراها تنخفض في حي هامبورغ-بلانتسني الذي يزداد إلى 4.3%.

فواضح أن انتشار السكري في الحي الفلبر يزداد أربعة أمثال نسبه في حي الأثرياء.

على أية حال فقد كشفت الدراسات عن علاقة بين البدانة وطول حياة الإنسان أيضًا. وثبت أن البدن غير المدخن من عمر 40 سنة يعيش ثلاث سنوات أقل من زميله غير المدخن والرشيق.



التغيرات التي أحدثها تأثير الأنسولين المباشر على الدماغ قطع العلاقة بين كثرة الشحوم والشعور بالجوع، وصار المتطوعون في التجارب يحسون بجوع أقل رغم بدانتهم. المهم أيضًا، بحسب ملاحظة الباحثين، أن تأثير الأنسولين على الدماغ حسن من أداء الأنسولين في بقية

الشعور بجوع أكبر لدى البشر الذين يحتفظون بشحوم داخلية كثيرة.

تقليل وزن البدانة

كتبت شتيفاني كولمان، رئيسة فريق العمل، أن

مقدمة الدماغ والهابيوكاموس (قرين أموس)، كما تنشط الهابيوتالاماس، عادة تؤثر هذه التغيرات في الدماغ على سلوك التغذية عند الإنسان. وتتغير بفعل هذه التغيرات الهرمونية العلاقة بين البدانة والشعور بالجوع، وهذا سبب وراء

«إيلاف» : تلعب برمجة التغذية دورًا مهمًا في تخليص البدناء من كيلوغرامات الشحم التي تنقلهم، كما تلعب دورًا لهم في خفض نسبة الغلوكوز في الدم، وتوصل العلماء إلى أن الأنسولين يؤثر في مناطق معينة من الدماغ مسؤولة عن تنظيم عملية الشعور بالجوع.

يقول الباحثون من مركز دراسات السكري وأمراض الاستقلاب في معهد هيلمهولتس الألماني في ميونخ، إن اكتشاف طريقة تأثير الأنسولين في الدماغ ستتيح لهم إعادة برمجة عادات تغذية المعتادين من البدانة والسكري مرة واحدة، فهناك أكثر من هرمون يتدخل في تنظيم عملية الشعور بالجوع، إلا أن العلماء توصلوا إلى أن الأنسولين هو أهمها، لأنه لا يعمل في الجسم فحسب، وإنما على الدماغ مباشرة.

وثبت للباحثين من معهد هيلمهولتس، بالتعاون مع مركز أبحاث السكري الألماني، أن لهرمون الأنسولين تأثيرًا مباشرًا على الهابيوتالاماس في الدماغ. ويعتبر الهابيوتالاماس المركز المسؤول عن النشاطات الإنمائية والغدية (الهرمونية)، كما إنه مركز تنظيم نسبة الماء والملح في الجسم، وبالتالي يتحكم ضغط الدم أيضًا. على هذا الأساس فهو مسؤول أيضًا عن تنظيم الساعة الداخلية والتغذية لدى الإنسان.

يخ الأنسولين عبر الأنف

كتب العلماء الألمان في مجلة «ساينتفك ريبورتس» أنهم أجروا تجاربهم على أناس أصحاء، ومنحهم هرمون الأنسولين عن طريق بخاخ الأنف، أي مباشرة إلى الدماغ. إذ إن منح الأنسولين عبر الأنف يمكن اختراق الحاجز الدفاعي الدماغي والتأثير مباشرة في الهابيوتالاماس.

شارك في التجارب 25 متطوعًا سليمًا و12 متطوعًا يعانون من البدانة و15 متطوعًا يعانون من بدانة مفرطة، ثم منح المتطوعين الأنسولين عبر الأنف، أو منحهم غارًا كاذبًا (بلاسيبو).

كانت النتائج أن بخاخ الأنسولين عبر الأنف عمل في كل المتطوعين على تنشيط مناطق مقدمة الدماغ، معروف عنها أنها تنشط فقط حينما يكون الإنسان في حالة هدوء ولا يؤدي أية واجبات، وهي مناطق مركزية في تنظيم عمليات الإدراك. نشط الأنسولين أيضًا الصلات بين مناطق

الأغذية عالية الدهون تقلل مقاومة الجسم لالتهابات الجهاز الهضمي

«الأناسول» : أفادت دراسة أمريكية حديثة، بأن اتباع نظام غذائي عالي الدهون قد يؤدي إلى انخفاض يكتيريا الأمعاء «نافعة»، التي تحارب الالتهابات الضارة في الجهاز الهضمي، ويؤثر بشكل سلبي في مرضي «كرون».

الدراسة أجراها باحثون في كلية الطب بجامعة كيس وسترن ريسرف، ونشروا نتائجها اليوم السبت في الدورية الأمريكية لتقديم العلوم.

وأوضح الباحثون أن مرض كرون، عبارة عن التهاب مزمن يصيب الجهاز الهضمي، ويستهدف جميع طبقات الجدار المعوي، ويسبب تورم الأمعاء وإسهال، ويؤثر في نصف مليون شخص داخل الولايات المتحدة.

وللتوصل إلى نتائج الدراسة راقب الباحثون مجموعة من الفئران المصابة بمرض كرون.

والتبت النتائج أن الفئران التي تغذت على نظام غذائي عالي الدهون، وخاصة الدهون النباتية مثل زيت جوز الهند وزبدة الكاكاو، انخفض لديها التنوع البكتيري الذي يحارب الالتهابات الضارة في الأمعاء بنسبة 30%.

ويوجد في جسم الإنسان مليارات من الأجسام الحية، وتشير الأبحاث إلى أن هذه الأنواع من البكتيريا تؤثر في جهازنا المعاعي، ولها أيضا دور في المناعة الذاتية التي تنتج مباشرة بشكل تلقائي عند الإصابة ببعض الأمراض.

وقال ألكسندر روبريجين بالاسيوس، قائد فريق البحث «إن النتيجة رائعة لأنها تعني أن مرضي كرون يمكن أن يستفيدوا بمقاومة الجسم لالتهابات عن طريق تبديل نوع الدهون فقط في غذائهم والابتعاد عن الأغذية عالية الدهون».

وتتمثل الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة في الزيوت «المهدرجة»، مثل زيت النخيل وجوز الهند والزبدة والكريمة والدهون الحيوانية وجبن الماعز والشوكولاتة الداكنة وزيت السمك والكسرات واللحوم المصنعة.

وكانت دراسات سابقة حذرت من الأغذية عالية الدهون، باعتبارها لا تؤدي إلى زيادة الوزن فقط، بل يمكن أن تحدث دعاء في الدماغ البشرية، وتؤدي إلى ضعف الأداء الإدراكي.



نصائح للحصول على بشرة متألقة في العيد

ترغب كل امرأة بالحصول على بشرة متألقة تكمل إطلالتها الأنيقة في العيد، بعيدا عن وضع التغطيات من كريم الأساس لإخفاء الشحوب والشوائب في البشرة.

وتقدم أخصائية الأمراض الجلدية في مستشفى ميدكير، الشارقة، الدكتورة غير السيد بعض النصائح للحصول على بشرة متألقة ومشرفة في العيد:

«اختيار الغسل المناسب لنوع البشرة سواء دهنية أو جافة أو مختلطة واستعماله بفترات منتظمة بين 2-4 مرات يوميا

«استخدام نوع جيد مناسب من كريم النهار الذي يحمي من أشعة الشمس الضارة وكريم الليل الذي يربط البشرة خاصة إذا وضع بعد الغسل والتجفيف الخفيف للبشرة.

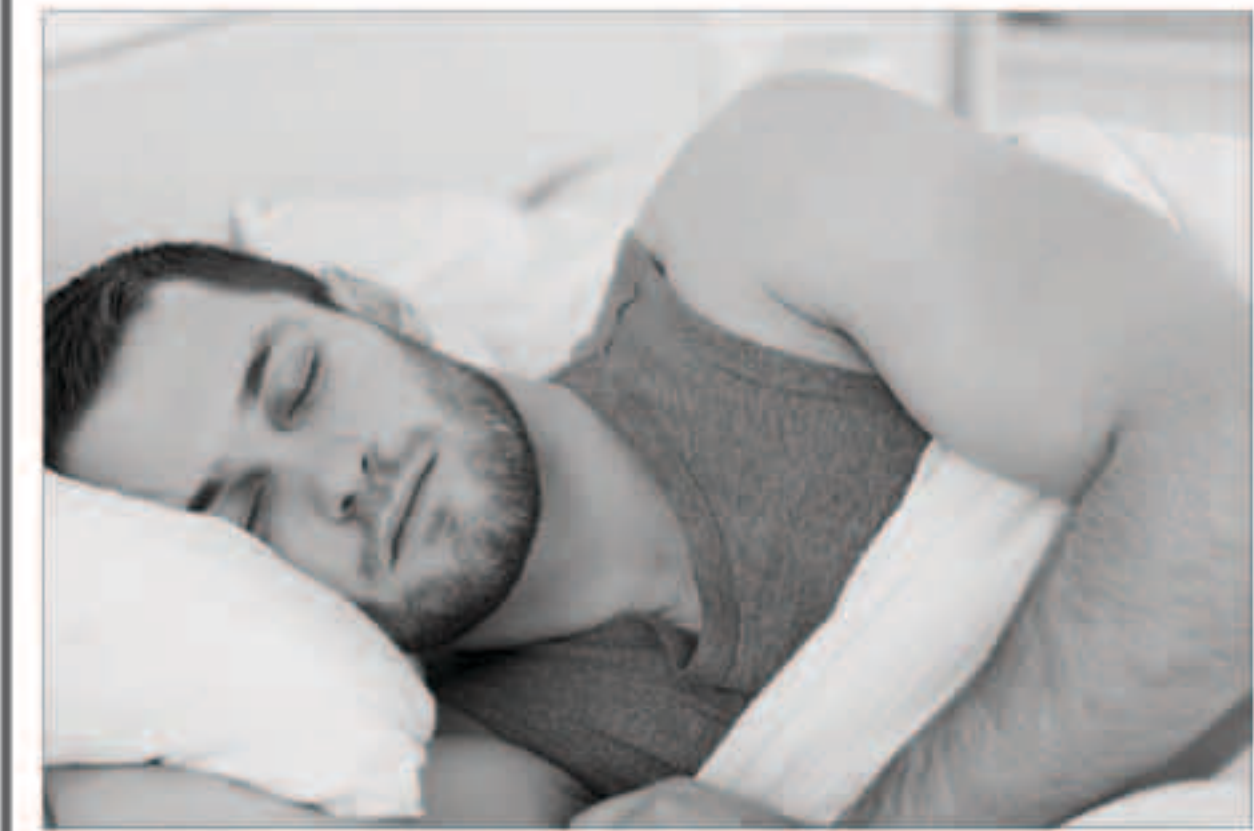
«عدم الإكثار من مستحضرات التجميل خاصة في هذا الوقت من العام الذي تزداد فيه الحرارة والرطوبة مما يجعل على تفتيح مسام البشرة والذي بدوره يزيد من امتصاص مستحضرات التجميل التي تضر البشرة.

«ينصح بعمل الماسكات التي تحتوي على مواد طبيعية مثل العسل لترطيب البشرة باستمرار والحفاظ على نضارتها.

«الحفاظة على حماية اليدين من أشعة الشمس الضارة عبر استخدام المرطب المناسب لليدين.

«الإكثار من شرب الماء وخاصة يوم الوفاة وخلال أيام العيد.

«ركزت على أهمية الحفاظ على نظام غذائي متوازن وسليم بعد العيد ونصحت بتناول الخضار والفواكه المليئة بالمعادن والمياه، لتعويض الجسم بما نقصه، وتجنب الوقوع بمشكلة الجفاف.



النوم الجيد يحمي من الإجهاد والإفراط بالواجبات السريعة

محتملين لتلك الحالة، أولهما أنه يتم تناول الطعام في بعض الأحيان كشفاة لتخفيف وتنظيم المزاج لسلي لأشخاص. وأضاف أن التفسير الثاني هو أن الأكل غير الصحي يمكن أن يكون أيضا نتيجة لفقدان ضبط النفس، وعندما يشعر الشخص بضغوط العمل يفقد السيطرة الفعالة على إدارته وسلوكياته المتوافقة مع الأهداف الشخصية والمعابر الاجتماعية.

وكانت أبحاث سابقة كشفت أن الحصول على قسط كافٍ من النوم ليلا، أي من 7 إلى 8 ساعات يوميا يحسن الصحة العامة، ويهيئ الإنسان الكثير من الأمراض، وعلى رأسها السكري والسمنة.

كما رجعت الدراسات بين اضطرابات النوم وخطر التعرض للإصابة بالسكتة الدماغية و الثوبات القلبية وضعف الجهاز المناعي.

وقال تشو-تشيانغ تشانغ، استاذ علم النفس، وأحد مؤلفي الدراسة: «لقد وجدنا أن الموظفين في كلتا المجموعتين يميلون إلى جلب مشاعرهم السلبية من مكان العمل إلى طاولة العشاء، ويتجلى ذلك في تناول كميات طعام أكثر من المعتاد، إضافة إلى اختيار المزيد من الوجبات السريعة بدلا من الغذاء الصحي».

وأضاف أن «النوم الجيد يمكن أن يكون بمثابة عامل حماية من الإجهاد الوظيفي والأكل غير الصحي في المساء».

واستطرد: «عندما نأكل العمال أفضل في الليلة السابقة، كانوا يميلون إلى تناول الطعام الصحي ويتناولون كميات معقولة من الطعام، وواجهوا الإجهاد في اليوم التالي».

من جانبه، طرح يهاو ليو، المؤلف المشارك في الدراسة، بجامعة إلينوي، تفسيرين

«العربية نت» : حذرت دراسة أمريكية حديثة من أن الإجهاد خلال يوم عمل طويل، يمكن أن يؤدي إلى الإفراط في تناول الوجبات لسريعة في المساء، وأن النوم الجيد يعالج هذه المشكلة.

الدراسة أجراها باحثون بجامعة ولاية ميشيغان، وإلنوي بالولايات المتحدة، ونشروا نتائجها، اليوم الجمعة، في دورية (Journal of Applied Psychology) العلمية.

وشملت البحوث دراستين أجريتا على 235 من العاملين في الصين لكشف العلاقة بين الإجهاد في العمل وتناول الطعام غير الصحي، وتأثير النوم الجيد على هذه الحالة.

وراقب الباحثون خلال الدراسة الأولى، موظفي تكنولوجيا المعلومات الذين يعانون بانتظام من عبء عمل مرتفع، فيما تابعت الدراسة الثانية العمال يركز خدمة العملاء، الذين يضطرون لتحمل ضغوط ومطالب العملاء.