AL-SABAH
الصباح
الصحية

No. 5228 | الأربعاء | 21 محرم 1447 هـ | 16 يوليو 2025 م | السنة الثامنة عشرة | Alsabah Media | www.alsabahpress.com

دراسة جديدة : ارتفاع الكوليسترول في حمية الكيتو لا يسبب أمراض القلب

في وقت سابق كان يعتبر أن أبرز عيوب حمية الكيتو وهي نظام غذائي يركز على الدهون والبروتينات بدلا من الكربوهيدرات ارتفاع الكوليسترول الضار LDL، إلا أن دراسة جديدة قالت أن هذا الارتفاع في الكوليسترول لا يتسبب في أمراض القلب، بحسب ما جاء في تقرير نشره موقع New Atlas.

ففي العام الماضي أظهرت دراسة أن اتباع نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات مثل الكيتو يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني بنسبة 20٪. ولكن ربما تكون أكبر نقطة ضعف في حمية الكيتو هي أنها تسبب زيادة في كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة LDL، وهو جزيء بروتيني ودهني يُمكن أن يؤدي إلى تراكم اللويحات في الشرايين، مما يزيد من خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية.

لكن دراسة جديدة أجرتها مجموعة من المعاهد، بما يشمل معهد لوندكويست للابتكار الطبي الحيوي في المركز الطبي هاربور بجامعة كاليفورنيا، أظهرت أن ارتفاع مستوى كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة لدى متبعي حمية الكيتو لا يؤدي بالضرورة إلى أمراض القلب، خاصة إذا كانت لديهم مؤشرات حيوية صحية.

وتابع الفريق 100 شخص يتمتعون بصحة أيضية جيدة، والتزموا بنظام الكيتو الغذائي لمدة عام. واعتبر جميع المشاركين في الدراسة من ذوي الاستجابة المفرطة للكتلة العضلية الهزيلة، أي أنهم لاحظوا ارتفاعا في مستويات كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة LDL في دمائهم، بالإضافة إلى ارتفاع في مؤشر الكوليسترول المرتفع المعروف باسم أبوليبوبروتين ب ApoB.

لكنهم شهدوا أيضا انخفاض في الدهون الثلاثية وانخفاض في ضغط الدم وانخفاض في مؤشر كتلة الجسم وانخفاض في مقاومة الأنسولين وارتفاع في مستويات كوليسترول البروتين الدهني عالي الكثافة HDL، والذي يُطلق عليه غالبًا اسم الكوليسترول «الجيد».

بمعنى آخر، فإنه على الرغم من ارتفاع مستويات الكوليسترول «الضار» في دماء المشاركين بالدراسة، إلا أنهم في الواقع يتمتعون بصحة جيدة بعد عام من اتباع نظام الكيتو الغذائي.

كما لم تتمكن الدراسة من إثبات أي خطر للإصابة بأمراض القلب لدى المرضى على الرغم من حالة الاستجابة المفرطة للكتلة العضلية الهزيلة لديهم.

وفي الوقت نفسه، اكتشف الباحثون أن المرضى الذين يعانون بالفعل من لويحات في شرايينهم هم الأكثر عرضة لتراكم اللويحات.

مؤشر أقوى

قاد هذا إلى استنتاج الباحثين أن اللويحات الموجودة مسبقا، وليس النظام الغذائي، كانت مؤشرا أقوى على مشاكل القلب والأوعية الدموية المرتبطة باللويحات. لذا، أوصى الباحثون باستخدام هذا العامل، أكثر من مستويات البروتين الدهني منخفض الكثافة LDL أو بروتين الأدينوزين ApoB، لتقييم خطر الإصابة بأمراض القلب في المستقبل لدى المرضى الأصحاء.

يذكر أن حمية الكيتو، شهدت على مر السنين العديد من الإيجابيات والسلبيات. على سبيل المثال، أظهرت دراسة، أجريت عام 2020، أن هذا النظام الغذائي يمكن أن يؤثر إيجابا على ميكروبيوم الأمعاء، في حين أن دراسة متابعة أجريت عام 2023، أظهرت أن التغيرات المعوية التي يسببها يمكن أن تحمي من نوبات الصرع.

كما أشارت دراسة أجريت العام الماضي إلى أن هذا النظام الغذائي يمكن أن يقي من التدهور المعرفي الذي يُلاحظ في المراحل المبكرة من مرض الزهايمر.

أيضاً أظهرت حميات الكيتو إمكانية تعزيز العلاج الكيميائي، وتحسين الذاكرة، وحتى مكافحة الإنفلونزا في نماذج الفئران.

من الناحية السلبية، في عام 2023، وجّهت انتقادات إلى حمية الكيتو بسبب تأثيرها على البيئة، حيث أظهرت دراسة أن حمية الكيتو النموذجية تنتج ما يقارب أربعة أضعاف كمية ثاني أكسيد الكربون لكل 1000 سعرة حرارية مقارنة بالحمية النباتية.

الرياضات المنظمة تحمي الطفل من مشاكل الصحة العقلية

أشارت دراسة سويدية جديدة إلى أن النشاط البدني في مرحلة الطفولة المبكرة، وخاصة المشاركة في الرياضات المنظمة، قد يقي من العديد من اضطرابات الصحة العقلية في مراحل الطفولة المتأخرة والمراهقة.

ولكن يبدو أن هناك فروقاً واضحة بين الجنسين في التأثيرات الوقائية الملحوظة، وذلك حسب الحالة، كما تشير نتائج الدراسة التي شملت أكثر من 16 ألف طفل منذ ولادتهم وحتى سن 18 عاماً.

زيادة التوتر عالمياً

وبحسب «مديكال إكسبريس»، انطلق البحث من ملاحظة ارتفاع حاد في معدل انتشار الأمراض العقلية بين الأطفال والمراهقين في جميع أنحاء العالم، ويُعتقد أن زيادة التعرض للتوتر تفسر جزئياً هذه الزيادة.

وفي الدراسة، قدّم الآباء معلومات عن مستويات النشاط البدني لأطفالهم، والوقت الذي يقضونه في الهواء الطلق، ومشاركتهم في الرياضات المنظمة، في سن 5 و8 و11 عاماً.

وتعرّض طفل من كل 4 أطفال لحدث صادم قبل سن الـ 5، وتعرض له ما يقرب من 30 في المئة منهم في سن الـ 10.

وتم تتبّع صحتهم النفسية حتى سن 18 عاماً مع تشخيصات صحية نفسية مؤكدة تم الحصول عليها من السجل الصحي الوطني بالسويد.

وأظهر تحليل جميع البيانات أن مستويات النشاط البدني انخفضت من متوسط يومي يزيد قليلاً عن 4 ساعات إلى 2.5 ساعة، بين سن 5 و11 عاماً.

وارتبطت كل ساعة إضافية من النشاط البدني اليومي في سن 11 عاماً بانخفاض خطر الإصابة بأي اضطراب عقلي قبل سن 18 عاماً بنسبة 12 في المئة.

ولم يكن الوقت الذي يقضيه الأولاد في الهواء الطلق مؤثراً، ولكن المشاركة في الرياضات المنظمة في سن الـ 11 ارتبطت بشكل وثيق بانخفاض مخاطر حدوث أي اضطراب في الصحة العقلية لأول مرة بين كل من الصبيان (أقل بنسبة 23 في المئة) والفتيات (أقل بنسبة 12 في المئة).

فروق الجنسين

ولكن كانت هناك فروق بين الجنسين في مستوى الحماية المرتبطة به.

مثلاً، ارتبط النشاط البدني بانخفاض خطر الإصابة بأي مرض عقلي بنسبة 30 في المئة بين الصبيان في سن 11 عاماً، ولكن ليس بين الفتيات.

وعند تحليل معدل الإصابة بحالات صحية عقلية محددة فيما يتعلق بمستويات النشاط البدني اليومي، كان خطر الإصابة بالاكتئاب بين الفتيات أقل بنسبة 18 في المئة، ولكنه أقل بنسبة 29 في المئة بين الصبيان في سن 11 عاماً.

القلق والإدمان

وبينما انخفض خطر القلق بشكل حاد في كل من سن الـ 5 (أقل بنسبة 21 في المئة)، و11 سنة (أقل بنسبة 39 في المئة) بين الصبيان، لم تلاحظ أي آثار مماثلة بين الفتيات.

وبالمثل، كان خطر الإدمان أقل بنسبة 34 في المئة في سن الـ 8، وأقل بنسبة 35 في المئة في سن الـ 11 بين الصبيان، ولكن ليس بين الفتيات.

الكولاجين مكمّل غذائي يساعد في إنقاص الوزن

بينت تجربة حديثة أن الأفراد الذين يعانون من زيادة الوزن والسمنة والذين تناولوا «البروتين بار» أو ألواح البروتين المدعّمة بالكولاجين، فقدوا ضعف وزن المجموعة الضابطة التي لم تتناول هذا المكمّل.

كما لاحظ فريق البحث من جامعة نافارا الإسبانية، انخفاضاً أكبر في ضغط الدم ومحيط الخصر، وتحسناً أكبر في صحة الكبد لدى المجموعة التي تناولت «البروتين بار» مع الكولاجين.

وقالت الدكتورة باولا بيلايزا الباحثة الرئيسية: «العديد من أدوية إنقاص الوزن باهظة الثمن». «لقد اهتممنا بالكولاجين لأنه بروتين رخيص وسهل الحصول عليه، ولا يُعرف عنه أي آثار جانبية. وهو أيضاً مركب معروف لدى الجمهور».

ووفق «مديكال إكسبريس»، استمرت التجربة 12 أسبوعاً، وشملت 64 فرداً أعمارهم بين 20 و65 عاماً، ولديهم زيادة في الوزن أو السمنة، نصفهم من النساء.

خطة التنحيف

وتلقى جميع المشاركين نصائح غذائية صحية مبنية على النظام الغذائي المتوسطي.

وطُلب من نصفهم تناول بروتين بار بنكهة الشوكولا، مدعّم بالكولاجين (10 غرامات من الكولاجين لكل لوح) مع كوب من الماء قبل الغداء والعشاء يومياً.

وعُولج الكولاجين، المستخلص من الأبقار، لامتصاص الماء الزائد، بحيث يزداد حجمه عند تناوله مع الماء.

وملأ المشاركون استبياناً للشهية، وخضعوا لمجموعة من قياسات الجسم واختبارات أخرى في بداية الدراسة، ثم بشكل دوري بعد ذلك.

النتائج

وبعد 12 أسبوعاً، فقدت مجموعة الكولاجين وزناً أكبر من مجموعة التحكم (3 كغم مقابل 1.5 كغم). وحدث ذلك على الرغم من استهلاك المجموعتين لنفس عدد السعرات الحرارية.

كذلك انخفض ضغط الدم الانقباضي بمقدار 8 مم زئبق في مجموعة الكولاجين، ولكنه ارتفع قليلاً (زيادة قدرها 0.4 م زئبق) في مجموعة التحكم.

كما انخفض محيط الخصر (2.8 سم مقابل 2.5 سم)، ومؤشر الكبد الدهني، وهو مقياس لصحة الكبد، بشكل أكبر في مجموعة الكولاجين مقارنة بالمجموعة الضابطة.

حرقة المعدة أم نوبة قلبية؟.. علامات خطيرة قد تخدعك وتعرض حياتك للخطر

هل شعرت يوماً بحرقة في صدرك وتساءلت إن كانت مجرد «حرقة معدة» عابرة، أم نذير خطر حقيقي؟.. الحقيقة أن تشابه الأعراض بين حرقة المعدة والنوبة القلبية قد يكون قاتلاً إذا تم تجاهله.

يؤكد الدكتور خوان كارلوس روزو، طبيب القلب في مستشفى «هيوستن ميثوديست»، أن كثيراً من الناس يخلطون بين الحالتين، لأن كليهما يسببان ألماً في الصدر، وقد يصاحبهما غثيان أو ضيق في التنفس. ويشير إلى أن بعض المصابين بنوبة قلبية لا يعانون من ألم الصدر التقليدي، بل تظهر عليهم أعراض أقل شيوعاً مثل التعب الشديد أو آلام الظهر، وهو ما قد يُربك حتى المرضى الأذكياء.

وبحسب الأرقام الأميركية، فإن أكثر من 60 مليون شخص يعانون من حرقة المعدة شهرياً، في حين يُصاب أكثر من 800 ألف شخص سنوياً بنوبات قلبية، ما يجعل التفريق بينهما مهارة قد تنقذ الأرواح.

تشابه مخيف.. لكن التفاصيل تكشف السبب

حرقة المعدة، وغالباً ما تكون ناتجة عن ارتجاع حمض المعدة إلى المريء، تسبب شعوراً حارقاً في الصدر، خاصة بعد الأكل أو عند الاستلقاء. وقد تترافق مع طعم مر في الفم، انتفاخ، تجشؤ، أو صعوبة في البلع. في المقابل، النوبة القلبية تحدث عندما يتوقف تدفق الدم إلى عضلة القلب، وغالباً ما تكون الأعراض أكثر شدة وتستمر لفترة أطول.

ومن بين الفروقات الجوهرية التي يوضحها د. روزو:

- ألم حرقة المعدة يقتصر غالباً على منطقة المريء، بينما يمتد ألم النوبة القلبية إلى الذراع أو الفك أو الظهر.
- النوبة القلبية تسبب تعرقاً بارداً ودوخة، وهي أعراض لا تحدث عادة في حالات الارتجاع.
- الإحساس بحرقة واضح في المعدة، بينما توصف آلام القلب بأنها ضغط أو ثقل على الصدر.

متى تذهب للطوارئ؟

إذا شعرت بألم في الصدر مصحوب بتعرق بارد أو ضيق في التنفس أو غثيان مفاجئ، فلا تتردد في طلب الإسعاف فوراً. «من الأفضل أن يكون إنذاراً كاذباً على أن يكون تجاهلاً لنوبة قلبية حقيقية»، يقول الدكتور روزو.

وعند الوصول إلى قسم الطوارئ، يخضع المريض لسلسلة من الفحوص الدقيقة، مثل تخطيط القلب (ECG)، وتحاليل الدم، وأحياناً تصوير القلب بالأشعة أو الأشعة المقطعية. وفي حال التأكد من النوبة، قد يخضع المصاب لتوسيع الشرايين أو عمليات جراحية عاجلة.

الوقاية أفضل من العلاج

ويختم الدكتور روزو حديثه بالتأكيد على أهمية تعديل نمط الحياة للوقاية من النوبات القلبية، مثل الإقلاع عن التدخين، والتحكم في ضغط الدم، والسكري، والكوليسترول.

كما يوصي بالتعامل بجدية مع أي عرض غير معتاد في الصدر، وعدم الاستهانة بأي إشارات يرسلها الجسد.