

رغم الانخفاض في الخلايا المناعية الذي يلاحظ بعد التمرين الرياضات الشاقة لا تضعف المناعة.. بل تقويها



«العربية» : كشفت دراسة بريطانية حديثة أن الرياضات الشاقة، مثل المشاركة في ساراتون للمشي أو الجري، لا تؤدي إلى إضعاف جهاز المناعة كما كان يُعتقد من قبل، بل على العكس فإنها تعمل على تقويته.

الدراسة أجراها باحثون في جامعة «باث» البريطانية، ونشروا نتائجها، في العدد الأخير من دورى (Frontiers in Immunology) العلمية. وأوضح الباحثون أن عدة أبحاث أجريت منذ ثمانينيات القرن الماضي، أكدت أن الرياضات الشاقة قد تؤدي إلى إضعاف جهاز المناعة لدى الإنسان، ما يجعل الجسم معرضاً للإصابة بالأمراض الفيروسية المختلفة التي تصيب الجهاز التنفسي العلوي وخاصة الرشح والزكام والإنفلونزا.

لكن الدراسة الجديدة التي أجريت على الفئران، أثبتت أن التمارين الرياضية الشاقة والمشاركة في المسابقات الماراثونية، لا تثبط الجهاز المناعي، بل تقويه.

وتشرح الفريق نتائج دراستهم، بالقول إنه بالنسبة إلى المنافسين المشاركين في الرياضات الشاقة، فإن هذه التمارين تؤدي إلى تغير الخلايا المناعية على مرحلتين.

الأولى أثناء التمرين، حيث يمكن أن يزيد عدد بعض الخلايا المناعية في مجرى الدم

بشكل كبير حتى 10 مرات أكثر، خاصة الخلايا الطبيعية التي تكافح العدوى.

أما المرحلة الثانية فتكون بعد التمرين، حيث تنخفض بعض الخلايا في مجرى الدم بشكل كبير، وفي بعض الأحيان تنخفض إلى مستويات أقل من النسب التي كانت قبل بدء التمرين، وهذا يمكن أن يستغرق لعدة ساعات فقط.

ولذلك فسرت الكثير من

الدراسات السابقة هذا الانخفاض في الخلايا المناعية بعد التمرين بأن هذه الرياضات الشاقة تقمع الجهاز المناعي. لكن الدراسة الجديدة رصدت بأن هذا الانخفاض لا يعني أن الخلايا قد «فقدت» أو «دمرت»، بل إنها تنتقل إلى مواقع أخرى في الجسم أكثر عرضة للإصابة بالعدوى مثل الرئتين، كما أنها تعود إلى مستوياتها الطبيعية في غضون عدة ساعات من

انتهاء التمرينات.

وقال جون كامبل، قائد فريق البحث، إنه «من الواضح أن التغيرات التي تحدث في جهازك المناعي بعد ممارسة التمارين الرياضية الشاقة والمكثفة لا تترك جسمك عرضة للأمراض». وأضاف كامبل أن «الدلائل التي رصدها الدراسة تشير إلى أن جهاز المناعة يتم تعزيزه بعد التمرين، حيث يمكن أن تحسن تلك التمارين الشاقة الاستجابة

دراسة: تناول الأسماك بكثرة يقي من الشلل الرعاش



«الناشول» : كشفت دراسة سويدية حديثة، أن تناول المزيد من الأسماك، مرتبط بتحسين صحة الأعصاب، والوقاية من مرض باركنسون أو الشلل الرعاش.

الدراسة أجراها باحثون بجامعة شالر للتكنولوجيا في السويد، ونشروا نتائجها، في دورية (Scientific Reports) العلمية.

وأوضح الباحثون أنه نظراً لاعتبرت الأسماك غذاءً صحياً مرتبطاً بتحسين الصحة الإدراكية على المدى الطويل، لكن أسباب ذلك لم تكن واضحة.

وعادة ما يُفترض أن تكون الأحماض الدهنية «أوميغا 3، وأوميغا 6»، وهي الأحماض الدهنية الموجودة في الأسماك، هي المسؤولة عن تحسين الصحة العقلية.

لكن الدراسة الجديدة أظهرت أن هذا التحسن ربما يقد وراه سبب مختلف وهو بروتين يدعى (parvalbumin)، الموجود في العديد من أنواع الأسماك، وقد يكون سبباً في هذا التأثير. واكتشف الباحثون أن هذا البروتين يساعد في منع تكون

بعض تراكيب البروتينات المرتبطة بشكل وثيق بخطر الإصابة بمرض باركنسون، وعلى رأسها بروتينات «الفاسينوكلين».

ويستوفايريروتين (parvalbumin) بكثرة في أسماك الرنجة، والقذ والمبروك، وأسماك البحر الأحمر، مثل السلمون وسمك النشاش الأحمر.

وقال الدكتور توني فيرنر، قائد فريق البحث، إن «تناول أنواع الأسماك الغنية ببروتين (parvalbumin) بكثرة ضمن نظاماً غذائياً طريقة بسيطة لحاربة مرض باركنسون». وأضاف أن «الأشخاص

الذين يتبعون حمية غذائية غنية بالأسماك لديهم معدلات إصابة أقل من مرض باركنسون والزهايمر، ولوحظ هذا أيضاً في اليابان، حيث تشكل المأكولات البحرية جزءاً مركزياً من النظام الغذائي». وكانت دراسة سابقة كشفت أن

علماء: طول العمر مرتبط بعدد ضربات القلب



«روسيا اليوم» : أثبت علماء يشاركيون العلاقة بين عدد نبضات القلب وطول العمر، من خلال دراسة استمرت 16 عاماً.

وشارك في هذه الدراسة، بحسب صحيفة تلغراف، 2798 متطوعاً، منهم 1082 فارقوا الحياة خلال فترة الدراسة. وبعد تحليل البيانات الخاصة بالحالة الصحية للمشاركين، أشار انتباه العلماء مؤشراً النبض، وتمكنوا على ضوئه من تأكيد ارتباط متوسط طول العمر بصورة ما بإيقاع القلب. وقال الباحثون تعليقاً على استنتاجهم: «إذا كان النبض من 71 إلى 80 ضربة في الدقيقة، فإن خطر الوفاة المبكرة يزداد بنسبة 51%. وإذا كان من 81 إلى 90 فإن خطر الوفاة يتضاعف، حتى إذا كان مستوى الكوليسترول والسكر في الدم طبيعياً».

هل تؤدي بدائل السكر للبدانة؟



إمكانية سحب نتائجها مباشرة على البشر، ورأى الخبير الألماني أن اقتصار الدراسة على بديلين فقط يقلص إمكانية الاعتدال بنتائجها، وقال إن هناك بدائل واسعة الانتشار مثل سكرالوز وستيفيا وسكارين وتختلف في أوجه كثيرة عن اللادتين اللتين شملتهما الدراسة».

ولا يحذر الباحثون في الولايات المتحدة حتى الآن من الاستهلاك المعتدل لبديل السكر ولكن ليس هناك توصية رسمية بشأن تناولها من أجل خفض الوزن أو خفض كميات السكر المتناولة على المدى البعيد.

وفقاً لبيانات الهيئة الأوروبية لسلامة الأغذية فقد تمت دراسة آثار مادة أسبرتام البديلة منذ أكثر من 30 عاماً خلال تجارب على الحيوانات والبشر. وحسب هذه الدراسات فإن أسبرتام ومستخلصاتها لا تمثل خطراً على صحة الإنسان إذا تم تناولها بالكميات التي يوصى بها حالياً. كما أن الاتحاد الأوروبي يسمح بمادة أسيلفام منذ سنوات.

أخرى بمسود بديلة، وبعد ثلاثة أسابيع من بدء هذا الجزء من التجربة، عثر الباحثون في دم الفئران على اختلافات مهمة بين المجموعتين خاصة فيما يتعلق بالدهون والأحماض الأمينية. كما تراكمت مادة أسيلفام في دم الفئران، ولم يستبعد الباحثون أن يكون ذلك ضاراً بالخلايا التي تحلل الأوعية الدموية غير أنهم أكدوا أن هذه التجارب بالحيوانات التي تعطلت في المختبر فقط. واستنتج هوفمان أن لدى الجسم قدرة على التعامل مع السكر إذا تم تناوله بحد معتدل «ولكن إذا تم إرهاق هذه الآلة على المدى البعيد فإنها تنهار».

وأكد هوفمان أن من براهن بدلاً من ذلك على بدائل سكرية خالية من السعرات الحرارية فلا بد أن يقلل حدوث تحولات في أيض الدهون والطاقة. ولكن الطبيب الألماني شتيفان كاييخ من معهد أبحاث التغذية في مدينة بوتسدام أكد أن الدراسة التي أجريت على الفئران تركت الكثير من الأسئلة مفتوحة ورأى عدم

«24» : عثر باحثون من الولايات المتحدة على دلائل جديدة على احتمال تسبب المواد المحلية الخالية من السعرات الحرارية التي تستخدم كبديل للسكر في السمنة وربما أضرت بالصحة.

وقال الباحثون تحت إشراف بريان هوفمان من مركز ويسكونسن الطبي إنهم وجدوا خلال تجاربهم على الخلايا لدى الفئران أن عملية الأيض لدى الفئران تتغير بشكل غير مفيد للجسم عند تناول بعض المحليات وكذلك بطانة الأوعية الدموية. غير أن الباحثين اقتصروا في دراستهم على مادتي أسبرتام وأسيلفام اللتين تستخدمان بدلاً للسكر.

ومعلقاً على نتائج الدراسة قال هوفمان مشيراً: «رغم أننا نستخدم يومياً بدائل عن السكر خالية من السعرات الحرارية إلا أن هناك تزايد هائل في الولايات المتحدة في الإصابة بالسمنة ومرض السكري». قام الباحثون خلال جزء من الدراسة بتغذية مجموعة من الفئران بالسكر ومجموعة

هذه الخضروات النيئة تحسن «صحتك النفسية»



تجعل بها الخضروات النيئة الناس أحسن مزاجاً، لكن الدراسة وجدت أن الجسم يمتص العناصر الغذائية بشكل أسهل حين يتناول المرء خضروات غير مطبوخة.

تبعاً لذلك، فإن من الوارد أن تكون الخضراوات والفواكه النيئة عاملاً في رفع مستوى العناصر الغذائية في الجسم، وفي المقابل، يؤدي الطهي والتعليب إلى تراجع العناصر الغذائية وتراجع تأثيرها على دماغ الإنسان.

وأوردت الدراسة 10 خضراوات وفواكه تساعد على تحسين المزاج منها الطماطم والفطر والبصل الأحمر ونبات القزس والكرفس والجزر، أما الفواكه التي يجري طهيها أيضاً في بعض البلدان، فينصح الخبراء بأكل الموز والتفاح والكيوي دون طبخ.

«سكاي نيوز» : يتقن الناس عادة في طهي الخضراوات حتى يعدوا أطباقهم المفضلة، لكنهم قد لا يدرون أن طهيها يؤدي إلى فقدان الكثير من ميزاتها الغذائية، ولذلك نصحت دراسة طبية حديثة، باستهلاك الخضراوات وهي نيئة.

ووجد باحثون من جامعة أوتاغو في نيوزيلندا، أن الأشخاص الذين يستهلكون الخضراوات النيئة، كانوا في صحة نفسية أفضل، مقارنة بمن تناولوها بعد الطبخ.

وشملت الدراسة 422 شخصاً بالغاً تتراوح أعمارهم بين 18 و25، وأخذت الدراسة في الحسبان عدة أمور لدى العينة مثل الحمية والنشاط البدني والوضع الاجتماعي والاقتصادي، ولم يحدد العلماء بدقة الطريقة التي