

الغذاء الصحي يحمي المهددين بالسمنة الوراثية



الجمعة 26 يناير 2018 11:01 م

أشارت دراسة أميركية إلى أن الأشخاص الذين يتبعون نظاما غذائيا صحيا لفقدان الوزن ربما يحصلون على نتائج أفضل إذا كانوا يعانون من السمنة الوراثية

وقال لو تشي كبير الباحثين من كلية الصحة العامة والطب الاستوائي في جامعة تولان بنيو أورليانز إن الأشخاص المعرضين بشكل أكبر للإصابة بأمراض وراثية، تزداد لديهم بشكل أكبر الإصابة بالسمنة، لكن "بياناتنا تشير إلى أن الجينات ليست قدرا".

وقال تشي "العادات الغذائية الصحية قد تمنع اكتساب الوزن، وهذه الآثار تظهر بشكل أكثر وضوحا على الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بأمراض وراثية".

وسجل الباحثون الأنظمة الغذائية للمشاركين في الدراسة، ومنحوا نقاطا أكثر لمن يتناول كميات أكبر من الأطعمة التي تقل معها مخاطر الإصابة بأمراض مزمنة، مثل الفواكه والخضر والحبوب الكاملة والمكسرات والبقوليات

كما منحوا نقاطا أكبر لمن يتناول كميات أقل من الأطعمة غير الصحية مثل اللحوم المصنعة والحلويات

وقال الباحثون إنه على مدى كل أربع سنوات، فإن أي زيادة في جودة النظام الغذائي ترتبط بفقدان 0.35 كيلوغرام من الوزن في الأشخاص الأقل عرضة للإصابة بالسمنة الوراثية، و0.5 كيلوغرام في المشاركين الأكثر عرضة للإصابة بالسمنة الوراثية