

ريجيم الصيام المتقطع.. نظام ذكي يقلل الوزن





تحقيق: إيمان عبدالله آل علي

انتشرت مؤخراً فيديوهات ونصائح حول نظام ريجيم الصيام المتقطع، ولقي هذا النوع من الريجيم رواجاً كبيراً في العالم، خاصة بعد إقبال عدد من المشاهير على هذا النوع من النظام الغذائي، ونشر نتائجه على العامة، مما ساهم في إقبال المجتمع على الصيام المتقطع، وذلك لقدرته على إنقاص الوزن خلال مدة زمنية قصيرة

ويعتمد نظام الصيام المتقطع على تحديد فترات معينة من اليوم يتوقف فيها الشخص عن تناول الطعام، أما الساعات الأخرى، يمكن تناول ما يرغب فيه من أطعمة بالكميات التي يريدونها. في هذا التحقيق طرحنا العديد من التساؤلات على الخبراء في هذا المجال، حول فوائد وأضرار ريجيم الصيام المتقطع؟، ومتى ينصح المريض باتباع هذا الأسلوب من الريجيم؟، ومن هم المرضى الذين ينصح بعدم ممارستهم لهذا الريجيم؟

أكد د. عادل السجواني استشاري طب أسرة، أن الصيام المتقطع نظريته قائمة على تناول الوجبات في ساعات معينة، والصيام المتقطع مفيد، وقد أثبتت العديد من الدراسات فوائده لتقليل الوزن، ويساعد في مقاومة الجسم للإنسولين، ويساعد في ذوبان الدهون

وقال: إن ثمة فئات يجب أن لا تمارس الصيام لأنه يضر بصحتها، وهم الأشخاص النحفاء، ويسبب لهم في سوء تغذية، وأيضاً الحوامل والمرأة المرضعة، ومرضى السكري النوع الأول لأنهم يحتاجون تنظيم إبرة السكر مع النظام الغذائي، بالتالي الصيام المتقطع يسبب لهم مشاكل صحية وهبوطاً، أما مرضى النوع الثاني من السكري فالصيام المتقطع يفيدهم

وأكد أن الصيام المتقطع آمن، ومن يريد أن يبدأ هذا النظام من الأفضل استشارة الأخصائي

الآثار الجانبية

أكدت المثقفة الصحية شمسة العبدولي، مدير شعبة الدعم المجتمعي لإدارة التثقيف الصحي بالمجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة، أن نظام الصيام المتقطع يساهم في خسارة الوزن، وذلك لأنه من خلال هذا النظام يتم التركيز على تقليل الوجبات المتناولة وبالتالي تقليل السرعات الحرارية التي يتم تناولها في اليوم، مما يؤدي إلى نقصان الوزن، ولكن من المهم الانتباه إلى أنه عند اتباع هذا النظام ألا يتم الإفراط في تناول كميات كبيرة من الأطعمة عند كسر الصيام، وأن يتم اختيار الوجبات الصحية ذات المحتوى المعتدل من السرعات الحرارية وغير المرتفع ليطم الاستفادة من هذا النظام. كذلك ينصح دائماً باستشارة الطبيب أو أخصائي التغذية قبل البدء بأي أنظمة جديدة خاصة في حال وجود بعض الأمراض مثل السكري ليطم إرشاد الشخص لما يناسبه وتجنب أي مخاطر ممكنة

وقالت: قبل البدء باتباع أي نظام لابد من استشارة الأخصائيين والأطباء ليطم التأكد أنه لا يوجد خطر من اتباع هذا النظام وكذلك لتلقي الإرشادات والنصائح اللازمة والمهمة. كذلك من المهم الانتباه إلى أنه قد تكون للصيام المتقطع آثار جانبية مزعجة، لكنها تختفي عادةً في غضون شهر. قد تتضمن الآثار الجانبية ما يلي: الجوع، الإرهاق، الأرق، الغثيان وحالات الصداع

وأكدت أن الصيام المتقطع قد لا يناسب بعض الأشخاص، لذلك دائماً ما نذكر بأهمية زيارة أخصائي التغذية لأخذ المشورة قبل البدء بأي تغيير، فمن الأشخاص الذين قد يواجهون مشكلة في اتباع مثل هذا النظام من يعانون هبوط مستويات السكر.. هؤلاء الأشخاص يجب عليهم الحذر ومتابعة قراءة مستويات السكر في الدم واستشارة الطبيب لأن الصيام المتقطع قد يؤدي إلى هبوط السكر لديهم وبالتالي الإصابة بمضاعفات أخرى. لافتة إلى أن بعض الأبحاث تشير إلى أن الصيام المتقطع قد يكون أكثر فائدة من الأنظمة الغذائية الأخرى في تقليل الالتهابات وتحسين بعض الحالات ومنها داء الزهايمر، التهاب المفاصل، تصلب المتعدد، السكتة الدماغية

الملح الوردي

وأكدت أخصائية التغذية حنان الخطيب، أن الصيام المتقطع له تأثير ممتاز في عملية إنقاص الوزن بطريقة صحية، حيث إن هرمون الإنسولين يتوقف بشكل مؤقت خلال ساعات الصيام، وبالتالي يرتفع هرمون النمو الذي له تأثير كبير على حرق الدهون بدون التأثير في الكتلة العضلية، وهرمون النمو أيضاً هو هرمون مكافح للشيخوخة

وقالت: أكثر الآثار السلبية الشائعة في الصيام المتقطع هو الإمساك وعدم انتظام حركة الأمعاء، بسبب عدم تناول الطعام لساعات طويلة، فحركة الأمعاء تقل، لكن يمكن معالجتها بالرياضة أو المشي، وتناول مشروبات الأعشاب المهدئة للأمعاء مثل البابونج والينسون وشرب ماء بكمية كافية، وأثر آخر للصيام المتقطع هو خسارة الأملاح والمعادن خلال الصيام لكثرة شرب الماء، لكن يمكن تعويضه مباشرة بأخذ ملح الهيمالايا الوردي ذائب في كأس ماء

وأوضحت أن الصيام المتقطع يناسب معظم الأشخاص الذين لا يعانون حالات طبية خاصة، ولكن ينجح بشكل خاص مع الذين يعانون حساسية الإنسولين وخاصة الإناث مع متلازمة تكيس المبايض والتي تصاحبها السمنة. أما الأشخاص الذين لا ينصح بأن يتبعوا الصيام المتقطع هم الأشخاص الذين يعانون وضعاً صحياً معيناً مثل مرض

السكري، يجب عليهم أن يتناولوا الطعام كل 2-3 ساعات/ 5-6 وجبات صغيرة يومياً، للمحافظة على معدل السكر الطبيعي في الدم، وأيضاً الأشخاص الذين يعانون سوء التغذية أو نقصاً في عناصر غذائية والتي يجب أن تعالج قبل أن يتبعوا حمية محدودة الساعات لتناول الطعام.

حياة أطول

وأشارت الدكتورة سارلا كوماري من المستشفى الكندي التخصصي دبي أبو هيل، إلى أن فوائد الصيام المتقطع حسب الدراسات تتمثل في حياة أطول وزيادة الأداء البدني والحماية من الأمراض المزمنة مثل مرض السكري من النوع 2، وأمراض القلب، والاضطراب العصبي التوليدي المرتبط بالعمر والعديد من أنواع السرطان. لافتة إلى أن الصيام المتقطع قد يكون له تأثيرات مختلفة على الأشخاص المختلفين.

السرعات الحرارية

وقالت خديجة بشير أخصائية تغذية في مستشفى ان ام سي رويال الشارقة أن الصيام المتقطع هو مجموعة متنوعة من أنماط الأكل التي لها فترات متناوبة من الصيام (الامتناع عن تناول أي سعرات حرارية) لفترة من الوقت وتناول الطعام. وفقاً للعديد من الدراسات.. يساعد الصيام المتقطع في تغيير وزن الجسم وتكوينه خاصةً لتقليل محيط الخصر، فعندما يحرق الجسم السعرات الحرارية المستهلكة وخلال ساعات الصيام يبدأ بحرق الدهون، ووفقاً للأبحاث يمكن أن يتسبب الصيام لمدة 10-16 ساعة في قيام الجسم بتحويل مخزون الدهون إلى طاقة، مما يؤدي إلى فقدان الوزن.

وعن الآثار الجانبية للصيام المتقطع، قالت: التهيج واضطراب المزاج، والإعياء، واضطرابات النوم، وصداع الرأس، وإمساك، ورائحة الفم الكريهة، والجفاف، ولتجنب الآثار الجانبية يجب أن يتم تصميم خطة النظام الغذائي من قبل اختصاصي تغذية، ومن الأفضل الاتصال بأخصائي الرعاية الصحية أولاً لضمان حياة آمنة وصحية.

وأضافت أنه ينصح باتباع هذا النظام للريجيم حسب النظام الغذائي، حيث لا يوجد مقياس واحد يناسب الجميع. لذا فإن وقت اتباع الصيام المتقطع يعتمد على الحالة الصحية الفردية، والمحددات البيولوجية (مثل الجوع والشهية) والعوامل الاجتماعية (مثل الأسرة والثقافة) والعوامل الجسدية (مثل الوقت) والعوامل النفسية وما إلى ذلك. وتشير العديد من الدراسات إلى أنه في الصيام المتقطع يكون تناول الطعام لساعات في النهار والصيام في المساء أفضل لصحة التمثيل الغذائي.

وأكدت أن هناك بعض فئات الأفراد الذين لا ينصحون بممارسة هذا وفقاً للخبراء وهم الحوامل والمرضعات، وخلال مرحلة النمو النشط كما تظهر في مرحلة المراهقة، ومن لديه تاريخ من اضطرابات الأكل، والأفراد الذين يعانون نقص الوزن، والأشخاص الذين يحتاجون إلى أدوية مع تناول الطعام، وداء السكري من النوع 1 أو انخفاض ضغط الدم أو مع أي حالة طبية كامنة تحتاج إلى استشارة طبيب مختص قبل بدء النظام الغذائي.

وأوضحت أن فوائد الصيام المتقطع وفقاً للأبحاث، يساعد على إنقاص الوزن ودهون البطن، وتقليل مقاومة الإنسولين وبالتالي تقليل مخاطر الإصابة بمرض السكري، ولوحظ انخفاض في علامات الالتهاب، وتقليل الكوليسترول الضار. وقد يقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب LDL.

كسور العظام

وقالت جويس الخوري أخصائية تغذية علاجية: في الحقيقة يتبع الكثير من الأفراد رجم الصيام المتقطع لخسارة الوزن، وتحسين الصحة. لهذا النظام أثر إيجابي كبير على القلب والدماغ، ومحاربة الشيخوخة، والمساهمة في إطالة متوسط العمر. ويعتمد الصيام المتقطع على أوقات تناول الطعام، وعدم وجود قيود كثيرة حول نوع الطعام الواجب تناوله أو الواجب تجنبه، لذلك يتم تحديد أوقات الوجبات وليس جدول الأكل

وأضافت: قد يسبب الصيام المتقطع بعض الأضرار المحتملة، منها الإفراط في تناول الطعام، إذ إن قضاء ساعات طويلة من دون تناول الطعام قد يدفع الشخص إلى استهلاك بعض الأطعمة بشكل مفرط، وانخفاض مستوى سكر الدم في الفترة الأولى من الصيام مما يسبب بالشعور بالإرهاق والدوخة، والمعاناة من آلام الرأس والشعور بالتعب بسبب عدم الحصول على الطاقة من الطعام بالشكل المعتاد، ونزول الوزن بشكل مفرط مما يسبب مشكلات عديدة منها ضعف الجهاز المناعي، والإمساك بسبب تغير حركة الأمعاء نتيجة تغير الأوقات التي يتم فيها استهلاك الطعام، وتأثيرات سلبية على صحة العظام مما يزيد من خطر الإصابة بكسور العظام. وأشارت إلى أن الصيام المتقطع يعتمد على تقسيم الوقت إلى فترات متناوبة، ويتم ذلك باتباع إحدى الطرق الثلاث الأشهر للصيام المتقطع، والتي تتضمن الصوم عن الطعام فقط لمدة 16 ساعة من اليوم بشكل يومي ثم الإفطار لمدة 8 ساعات، أو على الصوم لمدة 24 ساعة دفعة واحدة لمدة يومين من كل أسبوع فقط.

نمط حياة



دانة الشكعة

أكدت دانة الشكعة أخصائية تغذية مستشفى الزهراء دبي أن الصيام المتقطع هو نمط حياة يتضمن التحكم بأوقات الوجبات وليس بالضرورة الكميات حيث يتم تناول الطعام خلال ساعات معينة خلال اليوم. يمكن أن يكون طريقة فعالة لخسارة الوزن إذا تم التحكم بكميات الأكل منع ذلك مثل مرض السكري وعدم انتظام السكر بالدم

وقالت: يمكن اتباع نظام الصيام المتقطع في أي وقت يختاره الشخص وليس بالضرورة اتباعه كل يوم، حيث يمكننا اتباعه يومين بالأسبوع أو أكثر حسب اختيار الشخص. ويمكن أيضاً أن يكون الصيام المتقطع كمرحلة انتقالية بعد اتباع نظام تخفيف الوزن للحفاظ على الوزن المفقود. ولا يُنصح لعدة فئات باتباع هذا النظام، وهم الأطفال والمراهقون أقل من 18 سنة والنساء الحوامل والمرضعات ومرضى السكر والأشخاص الذين يعانون اضطرابات الأكل

وأشارت إلى أن الصيام المتقطع يساعد في تجنب السمنة حيث يساعد في حرق الدهون مما يقي أيضاً من أمراض القلب والسكر. هذه الفوائد مرتبطة بنوعية الأكل المتناولة بعد ساعات الصيام، الصيام وحده لا يكفي لخسارة الوزن و الوقاية من الأمراض