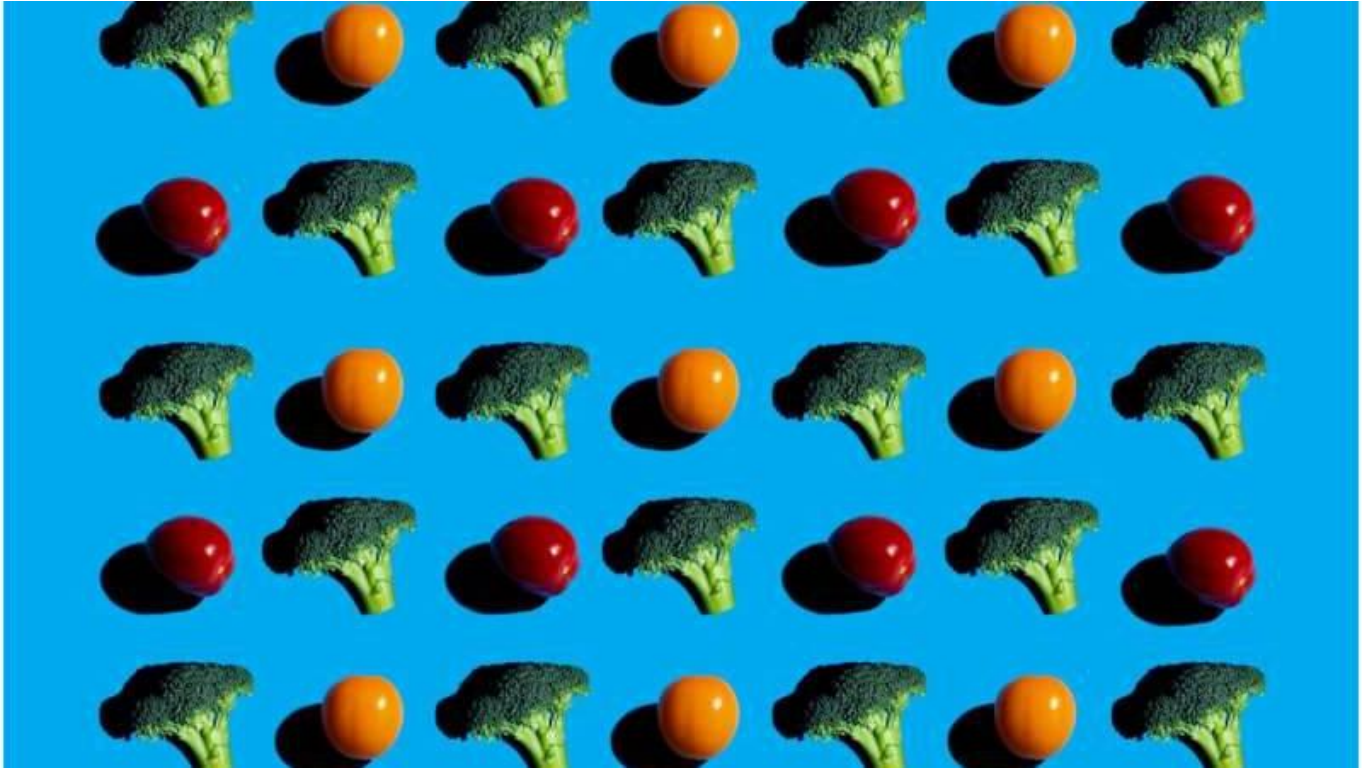


مليون مريض سكري2 بالعالم من النظام الغذائي السيئ 14.1



إعداد: مصطفى الزعبي

خلصت دراسة أجراها باحثون في كلية فريدمان لعلوم وسياسات التغذية في جامعة تافتس الأمريكية، إلى أن النظام الغذائي السيئ ساهم في 14.1 مليون حالة من مرض السكري 2 عام 2018 وحده والتي تم نشرها الآن بعد التوقف عن جمع البيانات والمعلومات والانتها من الدراسة.

وتوفر الدراسة، التي استخدمت البيانات من عام 1990 و عام 2018، معلومات قيمة حول العوامل الغذائية التي تؤدي إلى عبء مرض السكري من النوع 2 حسب منطقة العالم.

ومن بين 11 عاملاً من العوامل الغذائية التي تم النظر فيها، كان لثلاثة عوامل مساهمة كبيرة في ارتفاع معدل الإصابة

بمرض السكري من النوع 2 على الصعيد العالمي: عدم كفاية تناول أغذية الحبوب الكاملة، والإفراط في تناول الأرز

والقمح المكرر، والإفراط في استهلاك اللحوم المصنعة. وكان لعوامل مثل شرب الكثير من عصير الفاكهة وعدم تناول

ما يكفي من الخضار أو المكسرات أو البذور غير النشوية، تأثير أقل على الحالات الجديدة من المرض.

وقال د. جين ماير، أستاذ التغذية وعميد السياسات في كلية في الجامعة: «تؤكد الدراسة أن جودة الكربوهيدرات السيئة

هي المحرك الرئيسي لمرض السكري من النوع 2 المنسوب إلى النظام الغذائي على مستوى العالم، مع وجود تباين مهم حسب الدولة وبمرور الوقت».

وتكشف هذه النتائج الجديدة المجالات الحاسمة للتركيز الوطني والعالمي لتحسين التغذية وتقليل الأعباء المدمرة لمرض السكري.

وكشف التحليل أن النظام الغذائي السيئ يتسبب في نسبة أكبر من إجمالي الإصابة بالنوع 2 من داء السكري لدى الرجال مقابل النساء، وفي البالغين الأصغر سناً مقابل كبار السن، وفي المناطق الحضرية مقابل سكان الريف على المستوى العالمي.

وعلى المستوى الإقليمي، كان لأوروبا الوسطى والشرقية وآسيا الوسطى خاصة في بولندا وروسيا، حيث تميل الأنظمة الغذائية إلى أن تكون غنية باللحوم الحمراء واللحوم المصنعة والبطاطا أكبر عدد من حالات مرض السكري من النوع 2 المرتبطة بالنظام الغذائي. كان معدل الإصابة أيضاً مرتفعاً في أمريكا اللاتينية ومنطقة البحر الكاريبي، خاصة في كولومبيا والمكسيك، ويعزى ذلك إلى ارتفاع استهلاك المشروبات المحلاة واللحوم المصنعة وانخفاض تناول الحبوب الكاملة.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.