

فقدان الوزن "طريقة طبيعية" للشفاء من السكري

4 مارس، 2025



اكتشف باحثون مختصون في أمراض السكري والغدد الصماء، أن نصف الذين فقدوا ما بين 20 و29 % من أوزانهم، وجدوا طريقًا إلى الشفاء التام من داء السكري من النوع الثاني.

مستويات السكر تعود أثناء الصيام إلى وضعها الطبيعي

وأشار الباحثون، إلى أن نتائج البحوث العلمية التي تعنى بفقدان

الوزن ومدى تأثير ذلك على احتمالات الشفاء من داء السكري من النوع الثاني، أثبتت أن 80 % من المرضى الذين فقدوا 30 % من أوزانهم حصلوا على الشفاء التام من هذا المرض.

وجاءت هذه النتائج بعد مراجعة 22 فحصًا عشوائيًا سابقًا لاختبار تأثير فقدان الوزن على مرضى السكري من النوع الثاني الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة.

وتوضح الأبحاث أن مستويات السكر في الدم تعود أثناء الصيام إلى وضعها الطبيعي دون استخدام أي أدوية لمرض السكري، ولفتت النتائج إلى أن أي مريض بالسكري فقد أقل من 20 % من وزن جسمه لم ينعم بالشفاء التام، لكن بعضهم تحسن جزئيًا مع عودة مستويات الهيموجلوبين لديهم ومستويات الجلوكوز في أثناء الصيام إلى وضعها الطبيعي تقريبًا.

ولوحظ تعاف جزئي فيما يقرب من 5 % من حالات الذين فقدوا أقل من 10 % من أوزانهم، وأن هذه النسبة ارتفعت مع زيادة فقدان الوزن، لتصل إلى نحو 90 % بين من فقدوا 30 % على الأقل من أوزانهم.

وبشكل عام، يمثل كل انخفاض في وزن الجسم 1 % احتمالًا يزيد على 2 % للوصول إلى الشفاء التام، واحتمالًا للوصول إلى الشفاء الجزئي بأكثر من 3 %، بغض النظر عن العمر، أو الجنس، أو العرق، أو مدة الإصابة بالسكري، أو التحكم في نسبة السكر في الدم، أو نوع التدخل في إنقاص الوزن.