

الصيام لا يقلل التحصيل العلمي.. دراسة تؤكد دعمه للذاكرة

22 مارس، 2025



أظهرت دراسة بريطانية لباحثين من مؤسسة شمال شرق لندن للخدمات الصحية الوطنية، أن الصيام واتباع الأنظمة الغذائية التي تعتمد على تقليل السعرات الحرارية يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على القدرات العقلية، مما يعزز الذاكرة ويحسن الأداء المعرفي لدى الإنسان.

وتُعد هذه النتائج جزءاً من الجهود المستمرة لفهم تأثيرات تقليل السعرات الحرارية على الصحة العامة وطول العمر.

وقام الباحثون خلال الدراسة المنشورة بدورية "نيوترشن ريفيو" بمراجعة الدراسات السابقة، حيث تبين أن تقليل السعرات الحرارية المستمر (CCR) والصيام يقدمان فوائد صحية كبيرة، خصوصاً في ما يتعلق بتحسين الذاكرة وسرعة المعالجة الذهنية، فمن بين 33 دراسة تناولت تأثير تقليل السعرات والصيام على الوظائف المعرفية لدى البشر، أظهرت 23 منها تغييرات ملحوظة في القدرات العقلية.

وتبين أن تقليل السعرات يحسن من القدرات المتعلقة بالتحكم الذاتي، وسرعة المعالجة، والذاكرة العاملة، في حين قد يؤثر سلباً على المرونة المعرفية.

ورغم هذه النتائج، فإن الدراسة توضح أن درجة تقليل السعرات هي العامل الأساسي الذي يحدد ما إذا كان هناك تحسن أو تدهور في القدرات العقلية، لذا، فإن الاعتدال في الصيام أو تقليل السعرات قد يؤدي إلى تحسينات معرفية، في حين أن القيود الشديدة قد تكون لها آثار سلبية.

ويؤكد الباحثون على الحاجة إلى مزيد من الأبحاث لفهم التأثيرات المختلفة لأنواع الصيام وتقليل السعرات الحرارية، والبحث عن التوازن المناسب الذي يمكن أن يعود بالفائدة على صحة الإنسان دون التأثير سلباً على وظائفه العقلية.