

خطة سهلة لفقدان الوزن خلال 12 أسبوعا.. السر في «توقيت الوجبات»

7 نوفمبر، 2024



توصل باحثون من جامعة بوند في روبينا في أستراليا إلى أن استراتيجيات توقيت الوجبات مثل تناول الطعام في أوقات محددة، وتقليل عدد الوجبات، واستهلاك السعرات الحرارية في وقت مبكر من اليوم قد تكون مرتبطة بفقدان وزن متواضع خلال 12 أسبوعا.

وتصيب السمنة، واحدا من كل 8 أشخاص حول العالم، وتعتبر من العوامل الرئيسية التي تزيد من خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني، وأمراض القلب، وأنواع معينة من السرطان، مما يجعلها سببا رئيسيا للوفيات المبكرة.

وتعتمد الأساليب التقليدية لفقدان الوزن على تقليل السعرات الحرارية وتحديد نوعية الأطعمة، أما استراتيجيات توقيت الوجبات، فتمثل بديلا محتملا، حيث تعمل على تحسين الكفاءة الأيضية، وتنظيم هرمونات الشهية، وتقليل العادات الغذائية السيئة مثل تناول الطعام في أوقات متأخرة من اليوم.

وفي دراسة تحليلية نُشرت في مجلة "جاما نيتورك أوبن"، راجع الباحثون 29 تجربة سريرية عشوائية شملت 2,485 مشاركًا، 69% منهم إناث، بمتوسط عمر 44 عاما ومؤشر كتلة جسم متوسط يبلغ 33.

تناولت الدراسة أساليب متعددة لفقدان الوزن، بما في ذلك الصيام المتقطع في 17 دراسة، وتقليل عدد الوجبات في ثماني دراسات، وتوزيع السعرات الحرارية بشكل مختلف في 4 دراسات.

أظهرت النتائج أن الصيام المتقطع كان مرتبطًا بفقدان وزن قدره 1.37 كيلوجرام مقارنةً بالمجموعات الأخرى.

كما أن تقليل عدد الوجبات أدى إلى فقدان وزن قدره 1.85 كيلوغرام، في حين أن توزيع السعرات الحرارية في وقت مبكر من اليوم ساهم في خسارة 1.75 كيلوغرام.

أظهرت النتائج أيضا أن الصيام المتقطع كان مرتبطا بتخفيض مستويات السكر في الدم والهيमوجلوبين السكري، مما يقلل من احتمالية الإصابة بالسكري، ومع ذلك، كانت التأثيرات محدودة، ولم يتم تحديد ما إذا كانت لها أهمية إكلينيكية كبيرة.

وأشار الباحثون إلى أن نتائجهم أظهرت بعض التحسن في فقدان الوزن، ولكن بفوائد صحية محدودة.

كما أظهرت الدراسة وجود تحيز في 76% من الدراسات المدرجة، مما يثير بعض الشكوك حول دقة الأدلة.

وأوصى الفريق بإجراء مزيد من التجارب ذات العينات الأكبر والتدخلات الموحدة وفترات المتابعة الأطول لفهم تأثيرات هذه الأساليب الغذائية على المدى الطويل.