

استشاري أورام: الصيام المتقطع يحسن القلب وضغط الدم دون تمرين

22 مايو، 2026



أكد استشاري الطب الباطني والأورام رضا بخش أن تجارب الصيام المتقطع على الفئران أظهرت نتائج صحية مشابهة للفوائد التي يحققها الرياضيون من ممارسة التمارين، مشيراً إلى أن هذه النتائج تعزز الاهتمام المتزايد بالصيام المتقطع كأحد الأساليب الداعمة للصحة العامة.

وأوضح بخش أن الدراسات سجلت عدة مؤشرات إيجابية، من بينها انخفاض معدل دقات القلب أثناء الراحة (RHR)، وتراجع مستويات ضغط الدم، إضافة إلى تحسن مؤشر تذبذب ضربات القلب (HRV)، وهو ما يرتبط بكفاءة أفضل لصحة القلب والجهاز العصبي.

وأضاف أن فوائد الصيام المتقطع لا تقتصر على ذلك، بل تشمل أيضاً تحسين كفاءة صرف الطاقة وتعزيز وظائف الميتوكوندريا داخل الخلايا، لافتاً إلى أن الصيام قد يمثل خياراً مهماً للأشخاص غير القادرين على ممارسة الرياضة، بقوله: "إذا عجزت عن الرياضة فلا تعجز عن

الصيام".