

باحثون: دايت "الكيتو" مفيد لكن له مخاطر لا تغفلها

السبت 5 أكتوبر 2019 01:28 م

على الرغم من أن أنظمة الدايت منخفضة الكربوهيدرات و"الكيتو" قد تساعد على إنقاص الوزن بسرعة، إلا أنها لها تأثيرات يمكن أن تسهم في خطر الإصابة بأمراض القلب، وفقاً لتوصيات جديدة صادرة عن "الرابطة الوطنية للدهون".

استناداً إلى مراجعة الأبحاث الحالية، يؤكد بيان الرابطة على بعض مزايا الدايت الكيتوني، أو منخفض الكربوهيدرات، بما في ذلك قمع الشهية، وانخفاض مستويات الدهون وانخفاض نسبة السكر في الدم لدى المصابين بداء السكري.

لكن النظام الغذائي للكيتو يرتبط أيضاً بقفزات في الكوليسترول "الضار" الذي يمكن أن يتراكم في الأوعية الدموية ويؤدي إلى جلطات الدم.

انخفاض الفعالية مع الزمن

يمكن للناس أن يفقدوا وزناً أكبر مع الأنظمة منخفضة الكربوهيدرات مثل "أتكينز"، و"الكيتو"، و"ساوث بيتش"، و"زون"، على مدى 6 أشهر.

ولكن بعد عام، يشبه فقدان الوزن مع هذه الأنظمة ما يمكن أن يحققه الأشخاص من خلال الأنظمة الغذائية التي تسمح بمزيد من الكربوهيدرات، وفقاً للتوصيات.

قد تزداد صعوبة هذه الأنظمة مع مرور الوقت، وقد تقيد بشدة الأطعمة الغنية بالمغذيات التي تقدم فوائد للقلب والأوعية الدموية، وفق ما يحذر الباحثون.

وقالت الكاتبة الرئيسية للتوصيات "كارول كيركباتريك": "في حين أن بعض المرضى يفضلون الدايت منخفض الكربوهيدرات - وهو أمر قد يكون معقولاً لفترات قصيرة من الوقت - فإن الامتثال طويل الأجل يمثل تحدياً، والفوائد والمخاطر طويلة الأجل ليست مفهومة تماماً، خاصة مع الدايت الكيتوني".

أشخاص مهّدون

تقوم الأنظمة على تناول القليل من الكربوهيدرات واستهلاك الكثير من الدهون، مما يضع الجسم في حالة استقلابية تعرف باسم الكيتوزية، ما يمكن أن يجعل الجسم أكثر كفاءة في حرق الدهون للحصول على الطاقة ويؤدي إلى انخفاض في نسبة السكر في الدم، وفق ما وجدته الأبحاث السابقة.

يفقد بعض الأشخاص على هذه الأنظمة وزناً أكبر مرتين أو ثلاث مرات من الذين يتبعون أنظمة أخرى، ولكن معظمها نتائج قصيرة الأجل.

الأشخاص الذين قد يستفيدون من اتباع أنظمة منخفضة الكربوهيدرات للغاية لفترة تتراوح بين شهرين وستة أشهر هم المصابون بداء السكري والذين يعانون من مستويات عالية من الدهون الثلاثية في دمائهم، وفقاً للتوصيات.

أما المرضى الذين لديهم تاريخ من مستويات كوليسترول عالية بشكل خطير فعليهم تجنب هذه الأنظمة.

وقال الباحث "أندرو مينت" الذي لم يشارك في الدراسة: "نظراً لعدم وجود تجارب طويلة الأجل لهذه الأنظمة، فإن هذه المراجعة قادرة فقط على الإبلاغ عن علامات الخطورة المتوسطة بدلاً من النتائج الإكلينيكية الفعلية مثل النوبات القلبية والسكتات الدماغية وما يحدث لمرضى السكري والوفيات الإجمالية".