

دراسة: حمية البحر الأبيض المتوسط تحمي النساء السمينات من السكري

الخميس 26 نوفمبر 2020 12:01 ص

توصلت دراسة جديدة إلى أن النساء ذوات الوزن الزائد اللاتي يتناولن حمية البحر الأبيض المتوسط قد يقللن من احتمالات إصابتهم بمرض السكري من النوع الثاني بنسبة 30%. مقارنة بالنساء اللاتي لا يتناولنه.

وتعد حمية البحر الأبيض المتوسط غنية بزيت الزيتون والفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبقوليات والمكسرات والبذور، وربطها العلماء سابقاً بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري من النوع الثاني وحالات أخرى.

وجمع الباحثون بيانات أكثر من 25 ألف امرأة لأكثر من 20 عاماً، ووجدوا أن اللواتي تناولن حمية البحر الأبيض المتوسط في بداية الدراسة أصبن بمرض السكري بمعدلات أقل بنسبة 30% من النساء اللاتي لم يفعلن.

لكن، وحدهن النساء اللواتي يعانين من زيادة الوزن أو السمنة أظهرن هذا الانخفاض في المخاطر.

وقالت كاتبة الدراسة الدكتورة "سامية مورا": "تدعم النتائج التي توصلنا إليها أنه يمكن للناس الوقاية من خطر الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري، خاصة إذا كانوا يعانون من زيادة الوزن أو السمنة، من خلال تحسين النظام الغذائي".

وأضافت: "من المهم ملاحظة أن العديد من هذه التغييرات لا تحدث على الفور. وبينما يمكن أن يتغير التمثيل الغذائي خلال فترة زمنية قصيرة، تشير دراستنا إلى أن هناك تغييرات طويلة المدى تحدث وقد توفر الحماية على مدى عقود".

وقالت أخصائية الغدد، الدكتورة "مينيشا سود" إن محتوى الألياف في نظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي أعلى من النظام الغذائي الغربي القياسي، مضيقة إنه ليس من المستغرب أن تكون مؤشرات مقاومة الأنسولين أقل لدى أولئك الذين يتبعون الحمية الغنية بالنباتات.