دراسة تكشف سر دهون البطن الأكثر مقاومة لفقدان الوزن!

واكتشف باحثون أن دهون البطن هي الأكثر مقاومة بسبب "وضع الحفظ"، الذي يسمح لها بالبقاء بينما يجري حرق الدهون حول باقي الجسم للحصول على الوقود.

ولا يقترح الباحثون طريقة لمواجهة وضع الحفاظ على دهون البطن، لكنهم يقولون إن الأنظمة الغذائية الأخرى، وليس الصيام المتقطع، قد تكون أكثر نجاحا، مثل تقييد السعرات الحرارية.

وحلل باحثو جامعة سيدني أكثر من 8500 بروتين موجود في رواسب الدهون في أجسام الفئران. وسُجلت التغييرات على هذه البروتينات طوال وبعد الصيام.

وتُعرف الدهون الحشوية بأنها الاسم التقني للدهون الموجودة في البطن، والتي تلتف حول الأعضاء الداخلية وهي مصممة لحمايتها.

ووجدت الدراسة أن هذا النوع من الدهون له آلية خلوية تمنع الصيام المتقطع من القدرة على تكسير

الدهون.

وقال كبير الباحثين الدكتور مارك لارانس، من جامعة سيدني: "بينما يعتقد معظم الناس أن جميع الأنسجة الدهنية متشابهة، إلا أن الموقع يحدث فرقا كبيرا في الواقع".

وترى طريقة الصيام المتقطع - دورات الأكل بشكل طبيعي ونوبات عدم تناول الطعام - أن احتياطيات الدهون في الجسم توفر الطاقة عن طريق التكسير إلى جزيئات الأحماض الدهنية، التي تحل مكان الطعام كمصدر رئيسي للوقود.

ولكن تحليل دهون البطن يكشف أنها لا تخضع لهذا التحول بسهولة مثل الدهون الموجودة في أماكن أخرى من الجسم.

وقال الدكتور لارانس: "يشير هذا إلى أن الدهون الحشوية يمكن أن تتكيف مع نوبات الصيام المتكررة وتحمي مخزون الطاقة الخاص بها".

وقد يكون هذا النوع من التكيف هو السبب في أن الدهون الحشوية يمكن أن تقاوم فقدان الوزن بعد فترات طويلة من اتباع نظام غذائي.

وأجريت الدراسة على الفئران، مع التحكم في النظم الغذائية لحيوانات المختبر وفحصها عبر مقياس الطيف الكتلي.

وأضاف الدكتور لارانس: "فسيولوجيا الفأر تشبه البشر، لكن التمثيل الغذائي لديها أسرع بكثير، ما يسمح لنا بمراقبة التغييرات بسرعة أكبر من التجارب البشرية، وفحص الأنسجة التي يصعب أخذ عينات منها عند البشر. والآن بعد أن أظهرنا أن دهون البطن لدى الفئران تقاوم هذا النظام الغذائي، فإن السؤال الكبير سيكون هو الإجابة عن السبب، وكيف نتعامل معها بشكل أفضل؟".

ونُشرت الدراسة في مجلة Reports Cell.

المصدر: ديلي ميل