

فقدان الوزن يزيد خطر الإصابة بالأمراض القلبية والعقم



الاثنين 10 نوفمبر 2025 06:00 م

على الرغم من إيجابيات إنقاص الوزن على الصحة، من حيث أنه قد يساعد في تقليل خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والسكري من النوع الثاني ومن معظم أنواع السرطان، إلا أن هناك في المقابل أدلة متزايدة على أن اتباع نظام غذائي ينطوي في الواقع على مجموعة من المخاطر المحتملة

وتوصلت دراسة نشرت في مجلة "بي إم جى نيوتريشن بريفتيشن آند هيلث" وقت سابق من هذا العام إلى أن اتباع نظام غذائي منخفض السرعات الحرارية يرتبط بارتفاع خطر الإصابة بالاكتهاب

وقام الباحثون بتقييم بيانات المسح الصحي الوطني لأكثر من 28 ألف بالغ في الولايات المتحدة، والتي تضمنت جودة نظامهم الغذائي وأعراض الصحة العقلية

ووجدوا أن الأشخاص الذين اتبعوا نظامًا غذائيًا مقيّدًا بالسرعات الحرارية، وخاصة الرجال والأشخاص الذين لديهم مؤشر كتلة الجسم الذي صنفهم على أنهم يعانون من زيادة الوزن، كانوا أكثر عرضة للإصابة بأعراض الاكتهاب

وشمل ذلك انخفاض الحالة المزاجية، وصعوبة التركيز، وفقدان الاهتمام أو المتعة، واضطرابات النوم، وانخفاض الطاقة وتغيرات الشهية

ولعبت نوعية الطعام الذي تناوله المشاركون دورًا أيضًا. كان الأشخاص الذين تناولوا المزيد من الأطعمة فائقة المعالجة، مثل الكربوهيدرات المكررة واللحوم المصنعة، أكثر عرضة للإبلاغ عن مستويات أعلى من الاكتهاب مقارنة بأولئك الذين تناولوا نظامًا غذائيًا متوسطيًا مليئًا بالأطعمة الكاملة

قالت جابريلا مينيتي، التي أجرت الدراسة: "إن الأنظمة الغذائية المقيدة بالسرعات الحرارية والسمنة غالبًا ما تؤدي إلى نقص التغذية خاصة في البروتين والفيتامينات/ المعادن الأساسية) وتسبب الإجهاد الفسيولوجي".

وأضافت: "قد يؤدي هذا إلى تفاقم أعراض الاكتهاب بما في ذلك الأعراض المعرفية والعاطفية".

بالإضافة إلى ذلك، فإن الفشل في إنقاص الوزن أو دورة الوزن - فقدان الوزن بسرعة ثم استعادته مرة أخرى - قد يكون أيضًا سببًا للمشكلة

لكن الأمر لا يقتصر على الاكتهاب فحسب، بل قد يُعرّضك اتباع حمية غذائية أيضًا لخطر الإصابة بالأمراض القلبية، وتكدّس الكبد، وضعف العظام، والعقم

لذا، فمن الأفضل اتباع الطريقة الصحيحة بدلاً من اتباع حميات غذائية قاسية أو متذبذبة، والتركيز على تغييرات تدريجية يمكنك الاستمرار فيها مدى الحياة

بهذه الطريقة، يُمكنك تقليل خطر الإصابة بالاكتهاب، بالإضافة إلى العديد من المضاعفات الأخرى وتشمل:

1. التغيرات الهرمونية

الحد من تناول الطعام يعني أن الجسم ينتج المزيد من هرمون الجوع جريلين، مما يؤدي إلى إبطاء عملية التمثيل الغذائي لديك وزيادة شهيتك، وفقاً للدكتورة سامانثا وايلد، الطبيبة العامة في بريطانيا

ثم ينتج الجسم كمية أقل من هرمون اللبتين، الذي ينظم تخزين الدهون، مما قد يؤدي إلى تخزين المزيد من الدهون

2. زيادة الوزن

توصلت دراسة نشرت في مجلة "أوبسيتي ريفيو" إلى أن اتباع نظام غذائي "لإنقاص الوزن" على المدى القصير يؤدي في كثير من الأحيان إلى استعادة الأشخاص ما بين 30 إلى 65 في المائة من الوزن الذي فقدوه في غضون عام واحد

وينتهي الأمر بواحد من كل ثلاثة متبعين لنظام غذائي إلى زيادة وزنه أكثر مما كانوا عليه

تقول الدكتورة وايلد: "يتأثر التمثيل الغذائي لديك أيضًا باضطراب إنتاج الجسم للهرمونات الأخرى، بما في ذلك هرمون التوتر الكورتيزول وهرمون الغدة الدرقية العكسي T3، مما يجعل من الصعب جدًا على الجسم الخضوع للعملية الكيميائية لإنتاج الطاقة". وهذا يعني حرق عدد أقل من السعرات الحرارية أثناء الراحة

3. الخصوبة

يمكن أن يؤثر الحرمان من الطعام على الخصوبة أيضًا يقول الدكتور وايلد: "بدون كمية كافية من الطعام، لا يستطيع دماغك إرسال إشارات محددة إلى جهازك التناسلي".

وأضافت: "عند النساء، يمكن أن يؤدي هذا إلى انخفاض مستويات هرمون الاستروجين، مما قد يوقف الدورة الشهرية ويؤدي في بعض الأحيان إلى العقم لدى الرجال، يتأثر إنتاج هرمون التستوستيرون، مما قد يقلل الرغبة الجنسية والوظيفة الجنسية".

4. مشاكل المعدة

عسر الهضم والانتفاخ ومشاكل المعدة الأخرى شائعة أيضًا لدى متبعي الحمية الغذائية إذ إن تناول كمية قليلة جدًا من الطعام يعني أن الطعام يستغرق وقتًا أطول للتحرك عبر المعدة والأمعاء

وتقول الدكتورة وايلد: "قد يضعك هذا في وضع البقاء على قيد الحياة يعتمد جسمك على الجلوكوز (السكر) المخزن في عضلاتك بدلاً من الطاقة المخزنة في طعامك يمكن أن تؤدي الأنظمة الغذائية المقيدة إلى عسر الهضم والغازات والإمساك وبراغ صغير الحجم".

وتضيف: "قد تستمر مستويات حمض المعدة لديك في الإنتاج بالمعدل الذي يتوقعه جسمك من الطعام إذا لم يصل هذا الطعام، فقد يهيج الحمض بطانة معدتك، مما قد يؤدي إلى ارتجاع المريء أو التهاب المعدة".

وقد تلاحظ إحساسًا بالحرقان في منتصف صدرك، أو طعمًا حامضًا غير سار في فمك، أو سعالًا، أو فواقًا، أو صوتًا أجشًا، أو رائحة فم كريهة، أو غثيًا

عند الأشخاص المصابين بالتهاب المعدة، فإن آلام البطن، وعسر الهضم، والانتفاخ، والقيء، والتجشؤ، وإطلاق الريح هي أيضًا أعراض شائعة

5. مشاكل الأمعاء

يمكن أن يؤثر النظام الغذائي أيضًا على الأمعاء

يقول رو هانتريس، أخصائي التغذية: "إن الأنظمة الغذائية المقيدة التي تستبعد مجموعات غذائية رئيسية مثل الكربوهيدرات أو الأطعمة الغنية بالألياف يمكن أن تقلل من تنوع البكتيريا المعوية".

وأضاف: "إن الميكروبيوم الأقل تنوعًا (مجموعة تريليونات البكتيريا التي تعيش في أمعائك) مرتبط بمشاكل الجهاز الهضمي وانخفاض المناعة".

وتشير الأمعاء إلى الجهاز الهضمي - الأنبوب الطويل الممتد من الفم إلى فتحة الشرج - ويشمل المعدة والأمعاء فهو المسؤول الأساسي عن هضم الطعام، وامتصاص العناصر الغذائية، والتخلص من الفضلات

وميكروبيوم الأمعاء هو النظام البيئي لأكثر من 100 تريليون من الكائنات الحية الدقيقة - بما فيها البكتيريا والفطريات والفيروسات - التي تعيش في الأمعاء

تقول فرزانة ناصر، أخصائية تغذية صحة الأمعاء: "يمكن للأمعاء أن تؤثر على العديد من أنظمة الجسم، لذا فإن دعمها بأفضل ما نستطيع سيكون له تأثير إيجابي على شعورنا ووظائفنا اليومية". أثبتت الدراسات أن دعم الأمعاء له تأثير إيجابي على الحالة المزاجية وخفض القلق والتوتر".

وأضافت: يمكن أن يؤثر إيجابًا على هرموناتنا وبشرتنا وطول عمرنا. ما يصل إلى 70 بالمائة من جهازنا المناعي موجود في الأمعاء، مما يعني أن صحة الأمعاء الجيدة تدعم مناعة أفضل وتقلل الالتهابات - التي تُعدّ من مسببات الشيخوخة والأمراض المزمنة".

وأشارت إلى أن "دعم أمعائنا يساعدنا أيضًا على تنظيم نسبة السكر في الدم والكوليسترول، مما يدعم صحة القلب. سوف نفقد العديد من هذه الفوائد إذا لم نهتم بأمعائنا".

6. أزمة قلبية

إذا كان اتباع نظام غذائي يسبب نقصًا في أي من العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم، فإنه قد يعرض صحة القلب للخطر.

يقول رو: "إن فقدان الوزن بسرعة يمكن أن يؤدي إلى حدوث خلل في معدل ضربات القلب وإيقاعها. إن نقص الفيتامينات والمعادن التي تحتاجها للبقاء بصحة جيدة يمكن أن يؤدي إلى اختلال توازن مستويات الإلكتروليت لديك، وتلعب الإلكتروليتات دورًا مهمًا في الحفاظ على معدل ضربات القلب منتظمًا وثابتًا".

ومع مرور الوقت، قد يؤدي سوء التغذية الناتج عن اتباع حميات غذائية قاسية إلى ارتفاع خطر الإصابة بقصور القلب، وفقًا للدكتورة وايلد.

وفي دراسة نشرت في مجلة "نيو إنجلاند" الطبية، فإن اتباع حمية البويو على وجه الخصوص يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب بشكل أكبر. ويشمل ذلك الوفاة الناجمة عن الأحداث القلبية الوعائية، بما فيها السكتة الدماغية والأزمة القلبية، فضلًا عن مرض السكري الجديد.

كلما زاد الوزن الذي فقده الشخص ثم استعاده، زاد الخطر. وعلى وجه التحديد، شهد المرضى الذين لديهم أعلى تباين في الوزن زيادة في خطر الوفاة بنسبة 124 بالمائة، وزيادة في خطر الإصابة بالسكتة الدماغية بنسبة 136 بالمائة، مقارنة بمن لديهم تباين أقل، مما يشير إلى أن استقرار الوزن أمر بالغ الأهمية.

7. هشاشة العظام

فقدان الوزن السريع قد يسبب أضرارًا بالغة للهيكل العظمي. وجدت مراجعة بحثية في مجلة أبحاث العظام والمعادن أن فقدان الوزن لدى النساء فوق سن 45 عامًا في مرحلة ما قبل انقطاع الطمث بنسبة تزيد عن 14 بالمائة في غضون ثلاثة إلى أربعة أشهر فقط أدى إلى فقدان كبير للعظام مقارنة بفقدان الوزن الأكثر اعتدالًا على مدى ستة أشهر، مما أدى إلى فقدان قليل أو عدم فقدان العظام.

بالإضافة إلى ذلك، فقد ثبت أن فقدان الوزن وزيادته بشكل مستمر يزيد من خطر الإصابة بكسور الورك.

بالنسبة للنساء بعد انقطاع الطمث، فإن اتباع نظام غذائي قاسٍ يمكن أن يؤدي إلى مشاكل في العظام أيضًا.

وتقول الدكتورة وايلد: "إن انقطاع الطمث يؤدي بشكل طبيعي إلى انخفاض كثافة العظام، بسبب انخفاض إنتاج هرمون الاستروجين".

وإذا أضفنا إلى ذلك تقييد السعرات الحرارية، فمن المعتقد أن تناول المرأة للكالسيوم - وهو عنصر غذائي مهم لصحة العظام - ينخفض عادة، مما يؤدي إلى تفاقم فقدان العظام.

ومع ذلك، وفقًا لبحث آخر في مجلة "بون آند مينيرال ريسيرش"، فإن تناول 1.7 جرام يوميًا من الكالسيوم في شكل مكملات غذائية أثناء فقدان الوزن يبدو أنه يساعد في منع ذلك.

8. اضطرابات الأكل

يمكن أن تؤدي الأنظمة الغذائية التقييدية، وحساب السعرات الحرارية، وحتى وزن الطعام، إلى اضطرابات الأكل مثل فقدان الشهية العصبي والشراهة المرضي، أو أنماط الأكل غير المنتظمة.

وأضاف: "حتى وزن نفسك بشكل منتظم يمكن أن يكون محفّرًا لبعض الأشخاص".

وأشار إلى أن الدورة المتكررة من التقييد والإفراط في تناول الطعام في حميات البويو يمكن أن تزيد أيضًا من خطر الإصابة بالقلق والاكتئاب وصورة الجسم السلبية.

وتقول لوسي دايموند، أخصائية التغذية: "بعض الفئات معرضة للخطر بشكل خاص، بما في ذلك النساء والفتيات المراهقات، والأشخاص الذين لديهم تاريخ من حالات الصحة العقلية والمتبعين للأنظمة الغذائية بشكل متكرر - وخاصة أولئك المتأثرين بوسائل التواصل الاجتماعي أو "ثقافة النظام الغذائي".

ويأتي دور ميكروبيوم الأمعاء أيضًا في هذه الحالة

وتضيف لوسي: "يمكن أن يؤدي ميكروبيوم الأمعاء غير الصحي إلى زيادة الالتهاب وزيادة خطر الإصابة بالقلق والاكتئاب، وهو أمر شائع لدى العديد من المرضى الذين يعانون من اضطرابات الأكل".

9. فقدان العضلات

يبدأ الجسم بتكسير أنسجة العضلات للحصول على الطاقة عندما تتبع حميات غذائية منخفضة السعرات الحرارية

تقول رو: "إن فقدان كتلة العضلات يقلل من معدل الأيض أثناء الراحة، مما يجعل من الصعب الحفاظ على فقدان الوزن على المدى الطويل". بالإضافة إلى ذلك، فإن قلة العضلات تعني قوة أقل، مما يجعل المهام اليومية أكثر صعوبة من المعتاد

وتضيف رو: "إن اتباع نظام غذائي غني بالبروتين وممارسة تمارين المقاومة عدة مرات في الأسبوع يمكن أن يقلل من خطر فقدان كتلة العضلات".

10. تغيرات في الشعر وجفاف البشرة

من الصعب الحصول على جميع العناصر الغذائية التي تحتاجها للحفاظ على بشرة متوهجة وشعر كثيف ولامع، عندما تقوم بتقييد السعرات الحرارية بشكل كبير

"بدون فيتامين سي والحديد وفيتامينات سي، بما في ذلك فيتامينات ب 12 وب 7 والريبوفلافين، قد تلاحظ تغييرات في مظهر وملمس شعرك وبشرتك"، كما تقول الدكتورة وايلد

وأضافت: "هناك أيضًا أدلة متزايدة على أن نقص فيتامين د في نظامك الغذائي قد يؤدي إلى تساقط الشعر".

واكتشف باحثون في معهد كاليفورنيا لعلوم الأعصاب السلوكية وعلم النفس وجود صلة بين نقص هذا الفيتامين والثعلبة وتشير التقارير إلى أن تناول المكملات الغذائية قد يعزز نمو الشعر لدى الأشخاص الذين يعانون من تساقط الشعر

وتشمل العناصر الغذائية الأخرى التي قد تؤثر على تساقط الشعر النحاس وحمض الفوليك والبيوتين، وفقًا لموقع "هيلث لاين".

11. مرض الكبد الدهني

تُعرف الدهون الزائدة المخزنة داخل خلايا الكبد باسم مرض الكبد الدهني قد يكون سببه زيادة الوزن أو السمنة ومع ذلك، وجدت دراسة نُشرت في المجلة الأمريكية لعلم وظائف الأعضاء وعلم وظائف الأعضاء الهضمي والكبد أن زيادة الوزن وفقدانه المستمر قد يُسببان الكبد الدهني أيضًا وقد يؤدي إلى تلف الكبد والفشل والسرطان

وأوضحت الدكتورة رينيه يونج، وهي طبيبة مرخصة في الطب الطبيعي ومؤسسة مركز يونج للطب الطبيعي للعافية، أن اتباع نظام غذائي قاسٍ يمكن أن يشكل ضغطًا كبيرًا على الكبد

عندما تقلل السعرات الحرارية بسرعة كبيرة، يحرق الجسم الطاقة المخزنة ويبدأ في استخدام الدهون كوقود، مما يؤدي إلى تراكم الدهون في الكبد، مما يزيد من خطر الإصابة بمرض الكبد الدهني غير الكحولي وفي الوقت نفسه، تعتمد مسارات إزالة السموم من الكبد، المعروفة بالمرحلة الأولى والمرحلة الثانية، على إمداد ثابت من الأحماض الأمينية والكبريت والعناصر الغذائية الدقيقة مثل فيتامينات ب، كما تقول

وأشارت إلى أنه "عندما يمر الجسم بفترة من التقييد، يمكن أن تنخفض هذه المواد الخام، مما يؤدي إلى إبطاء عمليات إزالة السموم والسماح لمزيد من السموم بالتداول لفترة أطول".

اتباع النظام الغذائي بالطريقة الصحيحة

غالبًا ما يكون اتباع نظام غذائي ضروريًا لإنقاص الوزن ولكن هناك طريقة صحيحة للقيام بذلك لتجنب العواقب الصحية الخطيرة

"لا تفكر في الأمر باعتباره "نظامًا غذائيًا" بل باعتباره تغييرًا طويل الأمد في نمط الحياة"، كما تقول رو

"فكر في الأشياء التي يمكنك إضافتها، مثل البروتين والألياف، بدلاً من إزالتها" تساعدك هذه العناصر الغذائية على الشعور بالشبع، مما يقلل من الجوع بشكل طبيعي ويجعل فقدان الوزن أكثر قابلية للإدارة

وتابعت في نصيحته: "املا طبقك بحفنة (80 جرامًا) من الخضار والسلطة، و100 جرام إلى 150 جرامًا من البروتين المطبوخ (بحجم راحة اليد)، مثل الدجاج أو الفاصوليا أو السمك أو التوفو، و75 جرامًا من الكربوهيدرات المطبوخة (قبضة اليد المغلقة)، مثل الحبوب الكاملة أو الخضار النشوية (الأرز البني، الكينوا، البطاطا الحلوة).

وأردفت: "أضف كمية صغيرة من الدهون الصحية، مثل زيت الزيتون، أو المكسرات، أو الأفوكادو".

يمكن أن يكون تتبع السعرات الحرارية مفيدًا لأنه يجعلك على دراية بما تأكله "ابدأ بعجز قدره 500 سعر حراري يوميًا، مما قد يؤدي إلى فقدان 1 رطل من الوزن أسبوعيًا"، كما تقول روجر