

چاقی از ابتلا به برخی بیماری‌ها جلوگیری می‌کند!

دائما به ما گفته می‌شود که مصرف چربی‌های اشباع را به حداقل برسانیم اما تحقیقات جدیدی نشان دهنده‌ی آن است که خوردن غذاهای پر از چربی می‌تواند از ما در مقابل ابتلا به برخی بیماری‌ها محافظت کند.



دائما به ما گفته می‌شود که مصرف چربی‌های اشباع را به حداقل برسانیم اما تحقیقات جدیدی نشان دهنده‌ی آن است که خوردن غذاهای پر از چربی می‌تواند از ما در مقابل ابتلا به برخی بیماری‌ها محافظت کند.

به گزارش ایسنا و به نقل از دیلی میل، محققان می‌گویند مصرف غذاهای سرشار از چربی اشباع مانند کیک، بیکن و پنیر می‌تواند خطر ابتلا به بیماری پانکراتیت حاد (التهاب لوزالمعده) را کاهش دهد.

گروه تحقیقاتی در آمریکا داده‌های مربوط به مردم ۱۱ کشور را مورد بررسی قرار دادند تا ارتباط بین چربی مصرف شده (فارغ از اشباع یا غیر اشباع بودن) را با ابتلا به بیماری‌هایی که باعث التهاب لوزالمعده می‌شود پیدا کنند.

چربی اشباع شده در کره، گوشت‌های چرب و پنیر یافت می‌شود. این غذاها در جوامع غربی بسیار پر مصرف است. چربی غیر اشباع در روغن‌های گیاهی و ماهی یافت می‌شود که در رژیم غذایی آسیایی و گاهی آمریکای جنوبی یافت می‌شوند.

دانشمندان متوجه شدند که میزان زیاد چربی غیر اشباع که در اطراف بافت‌های شکمی جمع می‌شود باعث تولید نوع خاصی از مولکول‌های آسیب‌زننده به سلول و همچنین باعث تورم، التهاب و نارسایی اعضای بدن می‌شود.

سرویس سلامت همگانی انگلیس (NHS) توصیه می‌کند که چربی غیر اشباع را جایگزین چربی‌های اشباع بکنیم تا از خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی بکاهیم. اگرچه این تحقیقات این توصیه را به چالش نمی‌کشد اما بیان می‌کند که چاقی گاهی می‌تواند از بیماران در مقابل برخی بیماری‌های حاد محافظت کند.

این تضاد پیش از این نیز در مطالعات قبلی مورد بحث قرار گرفته بود اما با واکنش تند متخصصان روبرو شده بود.

محققان این مقاله که در نشریه "ساینس ادوانس" (Science Advances) می‌گویند: میزان بیشتر چربی غیر اشباع می‌تواند به بدتر شدن بیماری پانکراتیت حاد کمک کند در حالی که در افراد با چربی اشباع این طور نیست.

سرویس سلامت همگانی انگلیس می‌گوید: وجود چربی زیاد در رژیم غذایی مخصوصا چربی‌های اشباع می‌تواند باعث افزایش کلسترول و در نتیجه افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی شود. اگر می‌خواهید این خطر را کاهش دهید باید میزان مصرف چربی را کاهش داده و چربی‌های غیر اشباع را جایگزین چربی‌های اشباع شده کنید. شواهد خوبی از تاثیر جایگزینی چربی غیر اشباع به جای چربی اشباع در کاهش کلسترول وجود دارد. سازمان بهداشت جهانی توصیه می‌کند که تنها ۱۰ درصد کالری روزانه را یعنی چیزی حدود ۱۵۰ تا ۲۵۰ کیلوکالری را از چربی‌های اشباع و مابقی را از چربی‌های غیر اشباع تامین کنید. دولت کنونی بریتانیا نیز می‌گوید که باید میزان مصرف همه چربی‌ها را کاهش داد و این چربی‌ها را با یکدیگر جایگزین کرد تا بتوان از چاقی در کشور جلوگیری کرد.

در مطالعات قبلی مشخص شد که چاقی می‌تواند از بیماران در برابر مشکلات پزشکی مثل سوختگی، آسیب روحی و جراحی قلب و عروق محافظت کند.

نویسندگان این مطالعه که از مرکز پزشکی مایو (Mayo) در آریزونا و دانشکده پزشکی دانشگاه واشنگتن در میسوری هستند می‌گویند: چاقی برای جلوگیری از بعضی بیماری‌ها مفید است.

این تضاد بیشتر از سوی نیمکره غربی زمین و در طول بیماری‌های حاد گزارش شده است. اگرچه تاثیر ترکیب این چربی‌ها بر شدت بیماری هنوز نامشخص است.

محققان برای درک بهتر این تضاد ارتباط بین مصرف چربی‌های مختلف و تاثیر آن‌ها بر چربی بدن و شدت پانکراتیت حاد را بررسی کردند. این گروه از ۲۰ گزارش بالینی از ۱۱ کشور که در آن افراد شاخص توده‌ی بدنی ۳۰ که به معنای چاقی است و دچار

پانکراتیت حاد بودند استفاده کردند. آنها همچنین هفت گزارش بالینی با شاخص توده بدنی ۲۵ و داده های مربوط به چربی رژیم غذایی از سازمان غذا و دارو را مورد استفاده قرار دادند. و ارتباطی بین شدت بیماری پانکراتیت حاد و درصد چربی اشباع نشده یافتند.

آنها همچنین مشاهده کردند که نوع شدید بیماری در افراد با شاخص توده ی بدنی کم تر در کشورهایایی که چربی اشباع کمتری مصرف می کنند بیشتر رخ داده است. به گفته این گروه تحقیقاتی چربی جمع شده در اطراف اندام های شکمی که چربی اشباع نشده هستند منجر به تولید چربی های غیر استری می شود. این نوع چربی ها به سول آسیب می رسانند و باعث التهاب و نارسایی اندام ها می شوند حتی در افرادی که شاخص توده ی بدنی پایینی دارند. در مقابل چربی های اشباع که اطراف اندام شکمی هستند می توانند در تولید این اسیدهای چرب اختلال ایجاد کنند و باعث پانکراتیت خفیف تری شوند.

محققان پس از این تعدادی آزمایش روی موش ها نیز انجام دادند.

برای آزمایش چگونگی تأثیر ترکیب چربی بر پانکراتیت، محققان به موش ها دو نوع رژیم غذایی دادند. یک رژیم غذایی غنی از اسید لینولئیک(یک اسید چرب اشباع نشده) و دیگری غنی از اسید پالمیتیک(یک اسید چرب اشباع).

هنگامیکه محققان در موش ها پانکراتیت ایجاد کردند، تنها ۱۰ درصد از موش هایی که رژیم اسید لینولئیک داشتند پس از گذشت سه روز زنده ماندند این در حالی است که ۹۰ درصد موش هایی که رژیم اسید پالمیتیک داشتند زنده ماندند. با مقایسه ی این نتایج محققان دریافتند که چربی اشباع ارتباط خوبی با آنزیم تری گلیسیرید لیپاز پانکراس ندارد. این امر باعث کاهش تولید اسیدهای چرب غیر استری می شود.

نویسندگان خاطرنشان می کنند که عوامل دیگری نیز می تواند در شدت التهاب لوزالمعده نقش داشته باشد از جمله جنسیت، زمینه ژنتیکی و وجود بیماری های دیگر که آن ها مورد مطالعه قرار نداده اند.

در سال ۲۰۱۹ نیز گروهی از دانشمندان توصیه سازمان بهداشت جهانی را به چالش کشیدند و در مقاله خود که در مجله ی پزشکی انگلیس منتشر شد استدلال کردند که پرهیز کامل از مصرف چربی های اشباع می تواند به معنی از دست دادن مواد مغذی مهم باشد. به طور مثال تخم مرغ، گوشت و شکلات تلخ سرشار از مواد مغذی هستند اما چربی اشباع دارند. آنها این سازمان را برای توصیه ی جایگزینی چربی غیر اشباع به جای اشباع مورد انتقاد قرار دادند و گفتند: گام های اشتباه علمی و سیاسی ممکن است منجر به مرگ بی دلیل بسیاری از افراد در سطح جهان شود و باید از آن ها درس گرفت.