

## حمية البحر المتوسط والصيام المتقطع... مفتاح جديد لمحاربة الكبد الدهني



كشفت دراسة إسبانية حديثة أن اتباع نظام غذائي معين يقلل من خطر الإصابة بمرض الكبد الدهني المرتبط بالتمثيل الغذائي (MASLD)، والذي يعتبر أحد أكثر أمراض الكبد انتشاراً.

وأشارت مجلة "Nutrients" إلى أن: "الباحثين الإسبانين وأثناء دراسة لمعرفة أسباب مرض (MASLD) وتقييم تأثير الأنماط الغذائية عليه، تبين لهم أن اتباع حميات غذائية معينة مثل حمية البحر الأبيض المتوسط يساهم في خفض خطر الإصابة بهذا المرض بشكل فعال".

وخلال الدراسة أجرى باحثون من جامعة روفيرا إي فيرخيلي الإسبانية تحليلاً شاملاً لبيانات 13 دراسة علمية ضمت 926 شخصاً، لتقييم تأثير الأنماط الغذائية على هذا المرض، وأظهرت النتائج أن حمية البحر المتوسط القائمة على تناول الخضروات والأسماك والحبوب الكاملة، وزيت الزيتون- حققت أفضل النتائج من بين الحميات الغذائية للتقليل من خطر الإصابة بالأمراض المرتبطة بتراكم الدهون في الكبد.

وكما أظهرت الدراسة أن اتباع حمية البحر الأبيض المتوسط يساهم في تقليل مؤشرات مرض MASLD، ويساعد

في تحسين التحكم بمستويات السكر في الدم، ويقلل من مسببات الالتهابات في الجسم.

ولاحظ الباحثون تأثيرا إيجابيا للصيام المتقطع على تحسين حالة المرضى، لكنهم شددوا على ضرورة إجراء دراسات طويلة الأمد لتأكيد استدامة هذه الفوائد على وظائف الكبد، وتحديد البروتوكولات الغذائية المثلى.

وأكد الفريق البحثي أن: "مرض MASLD تتداخل فيه عوامل خطر متعددة، تلعب التغذية فيها دورا محوريا، وأن النتائج التي توصلوا إليها تمنح الأمل في تطوير استراتيجيات غذائية فعّالة للوقاية من أمراض الكبد المرتبطة بالسمنة".