

باحثون يربطون بين المشروبات السكرية والإصابة بالسرطان

تناول المشروبات الغازية يوميا يزيد خطر الوفاة المبكرة



خفض السكريات إلى أقل من 5 بالمئة يوميا مفيد أكثر للصحة

عن الآثار الصحية لمجموعة واسعة من خيارات المشروبات السكرية. وأضاف أن هناك معلومات محدودة عن أنواع المشروبات المرتبطة بمخاطر أمراض الكلى على وجه الخصوص. وفي الوقت الذي وجدت فيه الدراسة علاقة بين استهلاك المشروبات السكرية وأمراض الكلى، لا يمكن أن تثبت علاقة السبب والنتيجة. بدورها، قالت الدكتورة هولي كرام إن نتائج الدراسة لها آثار على الصحة العامة. وعلى الرغم من أن عددا قليلا من المدن الأميركية قد قلصت استهلاك المشروبات المحلاة بالسكر بفرض ضرائب عليها، قاوم آخرون هذه الجهود.

وأضرار القلب والبدانة والسكري بل تتعداها إلى الكلى أيضا. فقد توصلت دراسة أخرى إلى أن الأشخاص الذين يشربون كميات كبيرة من المشروبات المحلاة بالسكر قد يعرضون أنفسهم لخطر الإصابة بأمراض الكلى. ووجدت الدراسة، التي أجريت على أكثر من 3 آلاف من الرجال والنساء في ولاية ميسيسبي أن أولئك الذين استهلكوا معظم مشروبات الفاكهة المحلاة كان لديهم خطر متزايد بنسبة 61 بالمئة للإصابة بأمراض الكلى المزمنة. وقال الدكتور "كيسبي ريبهولز، الأستاذ في جامعة ميسيسبي الأميركية، "إن هناك نقصا في المعلومات الشاملة

وبحسب الدراسة فإن الرابط بين المشروبات السكرية والوفاة المبكرة ضعف وتأثر عندما عدل الباحثون عوامل نمط الحياة بما في ذلك العوامل الغذائية والنشاط البدني والتركيبة السكانية والتاريخ العائلي لمرض السكري من النوع الثاني. واستخدم الباحثون بيانات من نحو 38 ألف رجل ونحو 81 امرأة أميركيين. وكان السبب الرئيسي للوفاة المبكرة خلال البحث هو أمراض القلب والأوعية الدموية، يليها السرطان، وفي المقام الأول سرطان القولون والثدي. ولا تتوقف أضرار المشروبات السكرية عند التسبب في الإصابة بالسرطان

وهو بحد ذاته عامل خطر رئيسي للوفاة المبكرة. وأضاف الباحثون أن نتائجهم توفر مزيدا من الدعم للحد من تناول المشروبات المحلاة بالسكر واستبدالها بمشروبات أخرى لتحسين الصحة وطول العمر. كما أجرت الدراسة مقارنة بين النساء اللائي تناولن مشروبات سكرية لأقل من مرة واحدة في الشهر، والنساء اللائي تناولن أكثر من حصتين في اليوم -كاس أو زجاجة أو علبة- لتكون نسبة خطر الوفاة المبكرة متزايدة بنسبة 63 بالمئة، في حين أن الرجال الذين فعلوا نفس الشيء كان لديهم زيادة بنسبة 29 بالمئة من المخاطر.

ارتبط الإفراط في تناول المشروبات السكرية لوقت طويل بالإصابة بالسكري والبدانة، بشكل خاص. ولم يندش باحثون لاكتشاف رابط آخر بينها وبين الإصابة بالسرطان، ذلك أنها توفر أحد العناصر الأساسية التي تتغذى منها الخلايا السرطانية وهو السكر.

باريس - كشف باحثون أن الأشخاص الذي يتناولون الكثير من المشروبات السكرية يزداد لديهم خطر الإصابة بالسرطان، رغم أن ما توصلوا إليه لا يثبت ارتباطا مباشرا. وتنتشر نتائج دراسة كبيرة أجراها الباحثون في فرنسا إلى أن الحد من تناول المشروبات السكرية ربما يساعد من خفض عدد حالات الإصابة بالسرطان. وازداد استهلاك المشروبات السكرية عالميا خلال العقود القليلة الماضية وهو ما يرتبط بالبدانة، التي تزيد بدورها خطر الإصابة بالسرطان. وتوصي منظمة الصحة العالمية الناس بضرورة الحد من تناول السكر يوميا إلى أقل من عشرة بالمئة من مجموع ما يتناولونه من السعرات الحرارية. وتقول المنظمة أيضا إن مزيدا من الخفض إلى أقل من 5 بالمئة أو قرابة 25 غراما يوميا مفيد أكثر للصحة. وبلدان كثيرة منها بريطانيا وبلجيكا وفرنسا والمجر والمكسيك فرضت أو توشك أن تفرض ضرائب على السكر بهدف تحسين الصحة العامة.

استهلاك المشروبات السكرية زاد عالميا خلال العقود الماضية وهو ما يرتبط بالبدانة التي تزيد بدورها خطر السرطان

وحللت الدراسة الجديدة، التي نشرت نتائجها في الدورية الطبية البريطانية، بيانات 101257 بالغاً فرنسياً، 21 بالمئة منهم رجال و79 بالمئة نساء. وقيمت الدراسة تناولهم للمشروبات السكرية. وتابعت الدراسة حالاتهم لمدة وصلت إلى تسع سنوات بين عامي 2009 و2018 لتقييم خطر الإصابة بجميع أنواع السرطان، وخاصة سرطان الثدي والقولون والبروستاتا.

الأغذية الغنية بالألياف تحمي من تسمم الحمل

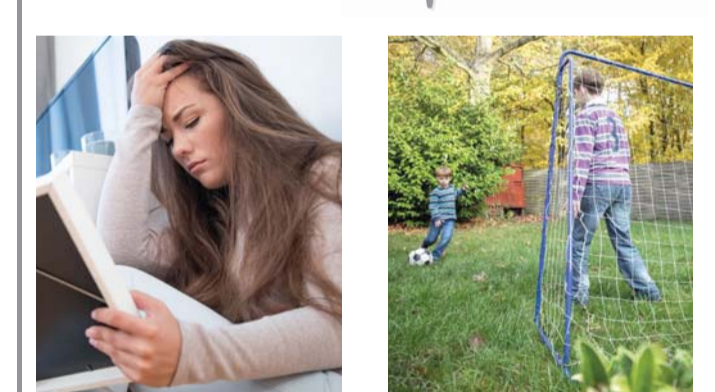
صحي، ومنع إصابة الجنين بالحساسية وأمراض المناعة الذاتية في وقت لاحق من الحياة. لأنها تعزز بكتيريا الأمعاء النافعة التي تقاوم الأمراض وتحافظ على صحة الجنين والحمل. وفسر فريق البحث الزيادة السريعة في إصابات الحساسية وأمراض المناعة الذاتية بين الأطفال، بزيادة انتشار الوجبات السريعة التي تحتوي على نسب منخفضة جدا من الألياف. وتشمل الأطعمة الغنية بالألياف الخضروات.

الزعرية التي تلعب دورا حيويا في أداء الجهاز المناعي للجسم. ووجود أن الخلايا التي تولد لها الغدة الزعرية والتي تسمى الخلايا التائية، التي تقي من الحساسية وأمراض المناعة الذاتية مثل السكري، بقيت منخفضة عند الرضع بعد تسمم الحمل، حتى بعد مرور أربع سنوات على الولادة. واكتشفت الدراسة أن تناول الأم للأغذية الغنية بالألياف أثناء الحمل قد يكون وسيلة فعالة للحفاظ على حمل

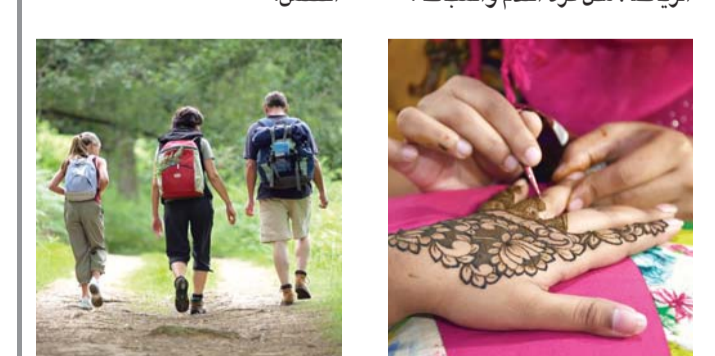
الحوامل، ومن أبرز أعراضه ارتفاع ضغط الدم وتورم الوجه والرجل واليد. ويؤثر تسمم الحمل على نمو الطفل أثناء وجوده في الرحم، وهناك أدلة تشير إلى وجود صلة بين التسمم وارتفاع معدلات الحساسية وأمراض المناعة الذاتية لدى الأطفال في وقت لاحق من الحياة. واكتشف الباحثون في دراستهم الجديدة، أن تسمم الحمل يؤثر على تطور عضو مهم في جهاز المناعة، وهو الغدة

سيدني - أظهرت دراسة أسترالية حديثة أن تناول المزيد من الأطعمة الغنية بالألياف أثناء الحمل، يقي السيدات من خطر حدوث تسمم الحمل. الدراسة أجراها باحثون جامعات سيدني وجامعة جيمس كوك والجامعة الوطنية الأسترالية، ونشروا نتائجها في العدد الأخير من دورية "نايتشر كوميونيكيشنز" العلمية. وأوضح الباحثون أن تسمم الحمل يحدث لما يصل إلى 10 بالمئة من النساء

الحياة صحة



حذر باحثون من خطورة البدانة على صحة الأطفال؛ حيث إنها تهددهم بالسكري وارتفاع ضغط الدم والكبد الدهني، ولتجنب هذه المخاطر ينصحون بالمواظبة على ممارسة الرياضة، مثل كرة القدم والسباحة.



حذرت بوابة الجمال "هاوت دي" الألمانية من أن تاتو الحناء قد يتسبب في استجابات تحسسية إذا لم تكن الحناء نقية، وأوضح الباحثون أن هذا الخطر يكمن في منتجاتها ذات اللون الأسود.

العلاج السلوكي يساعد مدمني ألعاب الفيديو على التحرر

بين 17-52، "فقد وجدنا أن برنامج العلاج المعرفي السلوكي الخاص بنا كان فعالا عبر هذه المجموعة، بغض النظر عن العمر أو الاعتلال أو مركز العلاج، وفق ما نشرته دورية "جاما سايكياتري".

وانهم أول من عثر على هذه النتائج الواضحة (على الرغم من وجود عدد صغير من المشاركين في الدراسة). ويقول الباحثون إنه على الرغم من أن المشاركين في الدراسة كانوا من مجموعة واسعة من الأعمار التي تتراوح

أكثر من جهاز أو منصة، قد يشتمه طبيب أو أخصائي نفسي في إيمان الألعاب إذا كان شخص ما -عادة من الذكور والشباب- منشغلا بالألعاب، ويبدو أنه يحتاج إلى المزيد والمزيد من الوقت للقيام بذلك من أجل الحصول على "حلها" وكلما عجز عن إيجاد حل أو مخرج للعبة زاد ذلك من قلقه وانزعاجه وحزنه، مما يجعله يستمر فيها على الرغم من النتائج السلبية. فيفقد "المدمن" بذلك الرغبة في الاهتمام

لندن - توصلت دراسة جديدة إلى أن العلاج السلوكي والعلاج بالكلام، لفترة من مدمني ألعاب الفيديو على التحرك من شاشات الكمبيوتر. ولا يزال هذا الإدمان، الذي صنفته منظمة الصحة العالمية كاضطراب جديد، مثيرا للجدل، حيث لا يزال علماء النفس والأطباء النفسيون يبحثون عن أفضل طريقة لعلاجها. وقد اعتبرت الدراسة الجديدة، التي قام بها باحثون من جامعة يوهانس غوتنبرغ في مدينة ماينز بألمانيا، أن العلاج بالحديث أو ما يطلق عليه اسم العلاج السلوكي المعرفي نجح في مساعدة 70 بالمئة من مدمني الألعاب الذين شاركوا في البحث.



الأميركيون يقضون أكثر من 11 ساعة في اليوم أمام شاشات الكمبيوتر

بانشطة أخرى. لتغيير السلوك -بما في ذلك الإدمان السلوكي- يعد العلاج الأكثر شيوعا هو العلاج السلوكي المعرفي وهو أحد علاجات "النقاش" التي تساعد المرضى على تحديد جذور سلوكياتهم غير السليمة وتطوير عادات جديدة وآليات للمواجهة. لقد حاول العلاج المعرفي السلوكي علاج إدمان الألعاب من قبل، لكن مؤلفي الدراسة يعتقدون أن اختبارهم هو أول من استخدم أساليب بحث صارمة،

بذكر أن الأميركيين يقضون أكثر من 11 ساعة في اليوم أمام شاشات الكمبيوتر وما يقرب من 70 في المئة من الأميركيين -أو 211 مليون شخص في الولايات المتحدة- لعب ألعاب الفيديو، أكثر من نصفهم يلعبون على