اكتشاف جديد يتحدى عقوداً من النصائح لتجنب كافة الدهون المشبعة

تعتبر أمراض القلب سبباً رئيسياً للوفاة في جميع أنحاء العالم، حيث تُعرف بأنها مسؤولة عن زهاء "9" ملايين حالة وفاة سنوياً.

ولكن، يمكن الوقاية منها، حيث يوصى غالبا بإجراء تغييرات في السلوك الصحي، مثل ممارسة المزيد من التمارين والإقلاع عن التدخين، وتناول الطعام الصحي.

ويوصي الخبراء عادة بتغيير النظام الغذائي، مع تناول مستوى أقل من الدهون المشبعة - وبدلا من ذلك تناول الدهون المتعددة غير المشبعة (الموجودة عادة في المكسرات والزيوت النباتية والأسماك)، والتي تعتبر صحية.

ولكن بحثا جديدا، من إعداد مارينكا ستور، زميلة التطوير الوظيفي في وحدة علم الأوبئة في مركز أبحاث السرطان، ونيتا فروهي، قائدة البرنامج، وحدة علم الأوبئة في مركز البحوث الطبية، جامعة كامبريدج، يشير إلى أنه بدلا من الاهتمام فقط بكمية الدهون المشبعة التي نستهلكها، يجب أن ننظر

أيضا إلى مصادر الطعام التي تأتي منها الدهون المشبعة.

وحتى الآن، ركزت معظم الأبحاث حول الدهون المشبعة فقط على النظر في الدهون المشبعة وصلتها بأمراض القلب. ولكن الأطعمة تحتوي على أنواع مختلفة من العناصر الغذائية.

وهذا هو السبب في أنه من المهم التحقق من الأطعمة التي تحتوي على الدهون المشبعة والتي ترتبط بأمراض القلب، بدلا من مجرد التفكير في الدهون المشبعة وحدها.

واعتمد البحث على بيانات من دراسة CVD-EPIC بجامعة كامبريدج، والتي نظرت في صحة القلب والأوعية الدموية للأشخاص في منتصف العمر في 10 دول أوروبية. وشمل ذلك 10529 مشاركا أصيبوا بأمراض القلب خلال الدراسة، وقورنوا مقابل 16730 مشاركا لم يفعلوا ذلك.

وجرى اختيار المشاركين بشكل عشوائي من 385747 مشاركا في دراسة EPIC للتأكد من أن النتائج كانت ممثلة لمجتمع الدراسة بأكمله. ونظر الباحثون أيضا في البيانات المتعلقة بعاداتهم الغذائية كجزء من التحليل.

وحرصوا على مراعاة العوامل المختلفة التي قد تكون مرتبطة بأمراض القلب - مثل عمر الشخص والجنس، ومستويات النشاط البدني، وما إذا كان يدخن أو يشرب الكحول، وما إذا كان يعاني من زيادة الوزن أو السمنة.

وقلل هذا من فرص تفسير النتائج حول استهلاك الدهون وأمراض القلب من خلال هذه العوامل الأخرى.

ولم يجد الباحثون أي ارتباط عام بين كمية الدهون المشبعة التي تناولها المشاركون وخطر الإصابة بأمراض القلب. ولكن هذه الصورة كانت مختلفة عندما نظروا إلى الأطعمة التي تعتبر مصادر نموذجية للدهون المشبعة.

ووجدوا أن الأشخاص الذين تناولوا المزيد من الدهون المشبعة من اللحوم الحمراء والزبدة كانوا أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب. وكان العكس صحيحا بالنسبة لأولئك الذين تناولوا المزيد من الدهون المشبعة من الجبن والزبادي والأسماك - والتي ارتبطت في الواقع بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب.

وتتوافق هذه النتائج مع ما أظهرته الأبحاث السابقة حول العلاقة بين هذه الأطعمة وأمراض القلب. وتظهر هذه النتائج أن الارتباط بين أمراض القلب والدهون المشبعة يعتمد على مصادر الغذاء التي تأتي منها.

ويتمثل أحد التحذيرات في البحث، في أنه يعتمد على مراقبة الارتباطات بين النظام الغذائي والصحة. وعلى هذا النحو، هذا لا يمكن أن يثبت السبب والنتيجة.

ومع ذلك، فإن إجراء تجربة معاشة ذات شواهد، حيث سيتم تخصيص نظام غذائي معين للمشاركين بشكل عشوائي لاتباعه لسنوات عديدة، من المحتمل أن يكون غير عملي - وقد لا يرغب العديد من المشاركين في الالتزام بنظام غذائي معين طوال مدة الدراسة.

وتحتوي الأطعمة على العديد من العناصر الغذائية والفيتامينات والمعادن والخصائص المختلفة التي قد تعمل معا للوقاية أو التسبب في أمراض معينة.

وعلى سبيل المثال، على الرغم من احتواء الجبن والزبادي على الدهون المشبعة، إلا أنها تحتوي أيضا على عناصر غذائية مثل فيتامين K2 والبروبيوتيك. وقد تؤثر كل من هذه العناصر الغذائية على مخاطر الإصابة بأمراض القلب من خلال مسارات مختلفة مترابطة - مثل تأثيرها على نسبة السكر في الدم أو مستويات الكوليسترول أو الالتهابات.

وأظهرت الدراسات السابقة أيضا أن الدهون المشبعة المختلفة تحمل مستويات مختلفة من المخاطر عندما يتعلق الأمر بأمراض القلب.

وعلى سبيل المثال، حمض البالمتيك (نوع فرعي من الدهون المشبعة) أكثر وفرة في اللحوم الحمراء مقارنة بالجبن والزبادي. وتظهر الأبحاث أنه قد يكون له تأثير ضار على مستويات الكوليسترول المنتشرة في الدم - وهو عامل خطر معروف لأمراض القلب.

وفي المقابل، يرتبط حمض البنتاديكانويك (نوع فرعي آخر من الدهون المشبعة، توجد بشكل شائع في منتجات الألبان) بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب.

ويوضح هذا أن صحتنا تتأثر في النهاية بمزيج جميع العناصر الغذائية والمكونات النشطة بيولوجيا (بما في ذلك الفيتامينات والمعادن والمواد الكيميائية النباتية) في الأطعمة التي نتناولها. وهذا هو السبب في أنه من المهم النظر في الأطعمة التي نتناولها إلى جانب العناصر الغذائية التي تحتوي عليها.

وتعتمد الوقاية من أمراض القلب على عوامل عديدة، مثل النشاط البدني وعدم التدخين واتباع نظام غذائي صحي.

ولكن كما يظهر بحثنا، فإن تقليل تناول الدهون المشبعة قد لا يكون كافيا لتقليل المخاطر. وبدلا من ذلك، يتعلق الأمر بالتركيز أكثر على تقليل الأطعمة مثل اللحوم الحمراء والزبدة التي ترتبط بمخاطر أعلى بكثير من الأطعمة الأخرى التي تحتوي على الدهون المشبعة.