

دراسة نادرة: النودلز قاتل النساء اللذيذ

دبي / ياسل الجنيدى:
قليلة هي الدراسات التي رصدت مضار «النودلز»، إلا أن الإحصاءات القليلة المتوفرة تبدو مخيبة لعشاقه، وآخرها دراسة حديثة خلصت إلى أن الأشخاص الذين يتناولون «النودلز» لمرتين أو ثلاث في الأسبوع، خصوصاً إذا كن من النساء، أكثر عرضة للموت بالأمراض القاتلة كالسكري والنيوبات القلبية والسكتات الدماغية، ولأسباب لم يستطع العلماء تفسيرها بعد، فإن «النودلز» يستهدف صحة النساء بشكل أكبر من الرجال رغم ضرره على الجنسين، ويعتقد الباحثون أن مواد كيميائية موجودة في هذه المعكرونة تؤدي في عمل الهرمونات، خصوصاً هرمون الأنوثة «الإستروجين»،

مما قد يكون سبباً للأضرار التي تصيب المرأة تحديداً. ولاحظ الباحثون في الدراسة التي نشرت في مجلة Journal of Nutrition، ازدياد معدلات الإصابة بالأمراض القلبية، إضافة لزيادة الوزن والسكري في كوريا الجنوبية خلال السنوات الأخيرة، وهي الدولة الأكثر استهلاكاً للنودلز في العالم بمعدل 3.4 مليار علبة سنوياً، ووجدوا أن النودلز يسبب ما يسمى طبياً «متلازمة إكس» - والمعروفة بالمتلازمة الأيضية- التي تصيب واحداً من كل خمسة أشخاص حول العالم، وتزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والشرابيين وداء السكري.

ويشرح هيون شين، مؤلف الدراسة نتائج الدراسة، في

دعوات لتقليل استخدامه..

المحمول يسبب سرطان الدماغ

وأضاف وايلد أن جانباً من المشكلة مع هذه الدراسة التي بدأت عام ألفين يتمثل بأن معدلات استخدام الهاتف المحمول في الفترة التي تغطيها كانت منخفضة نسبياً مقارنة مع اليوم. وأوضحت البريبيث كارديس التي أشرفت على الدراسة من مركز بحوث الأوبئة البيئية في برشلونة بأسبانيا، أنه لا يمكن استنتاج عدم وجود أي تأثير لأن هناك مؤشرات قوية لشعور بالقلق. وأضاف اتحاد «جي ام اس» الذي يملك شركات الهاتف المحمول الدولية ومقره بريطانيا، أن نتائج الوكالة الدولية لبحوث السرطان تتفق مع الكمية الضخمة من البحوث القائمة وأراء كثير من الخبراء التي خلصت في كل الحالات إلى أنه لا وجود لمخاطر صحية مؤكدة. وأظهرت بيانات هذه الدراسة التي نشرت في «المجلة الدولية لعلم الأوبئة»، أن مستخدمي الهاتف المحمول بشكل عام كان لديهم في الحقيقة خطر الإصابة بسرطان الدماغ أقل من الأشخاص الذين لم يستخدموه أبداً ولكن قال 21 عالماً أجروا الدراسة إن هذه النتيجة أشارت إلى مشاكل في الأسلوب أو معلومات غير دقيقة من المشاركين.

كما أظهرت النتائج أن وقت المكالمات التراكمي قد يزيد قليلاً من خطر الإصابة ولكن مرة أخرى النتيجة غير موثوقة. وقدر متوسط عمر المكالمات التراكمي لأولئك الذين شاركوا في الدراسة نحو مئة ساعة بمعدل ساعتين إلى ساعتين ونصف الساعة شهرياً، وكان أكثر من عشرة بالمائة من مستخدمي الهاتف المحمول يصل في المتوسط 1640 ساعة على مدى عشر سنوات وهو ما يعادل نحو نصف ساعة في اليوم.



المحمول أضراره كثيرة

كما حذرت دراسة مؤسسة «كليفلاند كلينك» الأمريكية من أن الإفراط في استخدام المحمول قد يؤدي إلى تدمير الحيوانات المنوية. وقد أثبتت الدراسة أن المحمول يسبب ضعف الخصوبة، لأن الرجل الذي يستخدم المحمول 4 ساعات يومياً أو أكثر يبلغ عدد الحيوانات المنوية لديه 50 مليوناً في المليمتر وحالتها متدهورة، مقارنة بـ 69 مليوناً لمن يستخدمه ساعتين فقط يومياً، أما من يتنعم عن استعماله على الإطلاق فيصل عدد الحيوانات المنوية لديه 88 مليوناً. وقد أرجعت الدراسة السبب في ذلك إلى أن الإشعاع الصادر عن المحمول ربما يكون مضرًا للحمض النووي الذي يؤثر على خلايا الخصيتين التي تنتج هرمون «التستوستيرون» أو الأنايب التي تقع فيها الحيوانات المنوية.

كما توصلت العديد من الدراسات إلى أن الحيوانات المنوية غير الطبيعية من أهم أسباب العقم، حيث أن النقص الهرموني عند الرجل كعامل لعدم الإخصاب تمثل أكثر هذه المشاكل رغم ندرتها



عن المرأة، فهناك حوالي 5% فقط من الرجال يشكون من هذه المشكلة كسبب لعدم إخصابهم. وفي معظم الأحيان لا تظهر الاضطرابات عند الرجل إلا بعد تحليل السائل المنوي، إذ أن الاضطرابات الهرمونية الناتجة عن عدم الإخصاب عند الرجل صعبة التقويم وتعتمد درجة نجاح معالجتها على مدى تطور الحالة المرضية أو تقدمها.

تأثيرات المحمول أوهام

التعرض للموجات اللاسلكية للهواتف المحمولة لا يسبب ألماً في الرأس أو ارتفاعاً في ضغط الدم.. هذا ما أكدته بحث نرويجي أجري مؤخراً، حيث أكد أن سبب شعور البعض بتلك الأعراض هو أنهم يتوقعون إنها ستحدث.

وقد جاءت هذه النتائج بعد أن جند الدكتور جون هيلد أوفتيدال وزملاؤه بجامعة النرويج للعلوم والتكنولوجيا في تروندهايم 17 شخصاً عادة ما يشعرون بالأم أو عدم راحة في الرأس أثناء أو في أعقاب التحدث في الهاتف المحمول لفترات تتراوح بين 15 إلى 30 دقيقة.

وقد أجري اختبار للمشاركين في الدراسة أثناء تعريضهم للموجات اللاسلكية للهواتف المحمولة وأخرى زائفة دون أن يعرفوا هذه من تلك، واستمرت كل جلسة 30 دقيقة وتم إجراء 65 تجربة مزدوجة، ومنها تبين لفريق البحث أن الموجات اللاسلكية التي تنبعث من الهواتف المحمولة ليس لها علاقة بالأم أو ارتفاع ضغط الدم.

ولم يلاحظ الباحثون أي ارتباط ملموس بين التعرض الفعلي للموجات وحديث عينة الدراسة عن شدة الأعراض كما لم يجدوا أثراً للتعرض للموجات على تغييرات في معدل نبضات القلب أو ضغط الدم.

وخلص فريق أوفتيدال إلى أن التفسير الأكثر ترجيحاً للصداع وعدم الراحة الذين تحدث عنهما أفراد عينة الدراسة «هو أن الأعراض سببها توقعات سلبية».

وأشارت دراسات سابقة إلى أن المحمول يسبب الأورام السرطانية، وسرعان ما ظهرت دراسة لتتفي ذلك وتؤكد أن المحمول لا يسبب السرطان.

وأوضحت الدراسة - التي أعدها علماء بريطانيون، والتي تعد الأكبر حول تأثيرات المحمول حتى الآن- أن استخدام الهاتف المحمول لا يؤدي إلى مخاطر الإصابة بأورام الدماغ.

ومن جانبها، أوضحت باتريشيا ماكينى البروفسورة في علوم الأوبئة للأطفال بجامعة ليدن: أنه بالنسبة للمواطنين على استخدام الهاتف المحمول، فإنه لم تسجل زيادة في خطر الإصابة بأورام «جلايوما» الناتجة عن استخدام الهاتف المحمول، إلا أنها أشارت إلى وجود خطر أكبر، كما يبدو، بين المصابين بسرطان في الدماغ، في ظهوره في جهة الرأس التي كانوا ينصتون بها إلى المكالمات الهاتفية للمحمول.

وكانت تقديراتها قد أشارت إلى أن أغلب حالات ظهور هذه الأورام الدماغية في إحدى جهتي الرأس، قد سجلت لدى أشخاص قالوا أنهم استخدموا الهاتف المحمول، واستمعوا إلى المكالمات الهاتفية عبر تلك الجهة.

ويقوم بتدوير الدهون في مختلف مناطق الجسم ومن ضمنها منطقة البطن.

لندن / متابعات : تعتبر الدهون المتجمعة في منطقة البطن من أكثر المشاكل الصحية التي تؤثر على الرجال والمرأة، فضلاً عن ارتباطها بمشاكل أخرى مثل الانتفاخ وأمراض القلب والسكتات الدماغية.

وقالت دراسات وتقارير حديثة أن 90 في المائة من البالغين في العالم العربي يتمتعون بالتخلص من الدهون المتراكمة في منطقة البطن.

ومع أن الحل الفعال المعروف هو ممارسة التمارين الرياضية مع اتباع حمية غذائية بحسب اختصاصي التغذية، إلا أن ذلك ينبغي أن يتم بعناية شديدة.

التمارين الرياضية الخاصة بمنطقة البطن هي ممارسة رياضة المشي السريع، فهو من التمارين السهلة وفي ذات الوقت تأثيره فعال جداً في تخسيس دهون البطن، وينصح بممارسته يومياً أو على الأقل مرتين في الأسبوع.

ويصح بحسب السوائل داخل الجسم مما ينتج عنه زيادة الوزن.

«الفاكهة الخارقة» للتخلص من دهون البطن



كما ينبغي أيضاً الامتناع عن مضغ اللبان لأنه يسبب الانتفاخ وظهور الكرش عن طريق ابتلاع كمية من الهواء أثناء المضغ، ويمكن استبداله بالمكسرات غير المملحة.

كما تلعب الدهون الصحية التي تحتوي على أوميغا 3 دوراً في تقليل الشحوم مع الابتعاد عن السكريات والدهون المشبعة لأنها صعبة الهضم وتتراكم في طبقات سميكة من الدهون والشحون في منطقة البطن.

تتميز الوجبات السريعة بطعمها اللذيذ ولكن في نفس الوقت تحتوي على الكثير من السعرات الحرارية والدهون التي تسبب تراكم الدهون في منطقة البطن لذا ينصح بالابتعاد عن الوجبات السريعة واستبدالها بالوجبات الصحية.

وينبغي أيضاً التحكم في مستوى البدين وارتفاع درجة التوتر. وينصح بالمواظبة على تمارين اليوغا والتنفس بعمق للتخلص من التوتر.

أقلع عن إدمان الجلوس قبل أن يقتلك



وتخلص الباحثة دانيلا شميد التي قامت بالدراسة إلى «إن الأنشطة البدنية (ممارسة الرياضة) بعد الجلوس لم تؤثر في النتيجة، فالجلوس عامل خطير مثله مثل التدخين».

وتنصح فراووكه دولب المتخصصة في العلاج الطبيعي ونصائح تحسين ظروف العمل، من لا يمكنه تجنب الجلوس بالجلوس بطريقة صحية.

والجلوس الصحيح وفقاً لأحدث المعارف العلمية معناه «الجلوس مستقيماً دائماً»، بمعنى أن تغير من وضعية جلوسك كلما أمكن.

ويوصي الخبراء بالتحرك إلى حافة الكرسي للأمام والخلف ووضع اليدين على الطاولة أو رفعهما فوقها.

وتقول دولب انه من المفيد الحصول على «أدوات جلوس ديناميكية»، والأفضل أن تكون هناك طاولة ترفع إلى أعلى لكي يؤدي الشخص أعماله وأقفاً أحياناً. كما يجب تفادي الوقوف منتصباً لمدة طويلة وتغيير وضعية الوقوف أيضاً.

ويعاني الموظفون وأصحاب الأشغال المكتبية بشكل خاص من المشاكل الناتجة عن الجلوس لساعات طويلة من اليوم.

كشفت دراسة جامعية ألمانية أن الجلوس والتصلب في وضعية واحدة فترات طويلة يعرض حياة الإنسان للخطر وان ضرر الجلوس على الصحة يعادل ضرر التدخين.

ويقتضي الشخص البالغ فترة بين الـ 50 والـ 60 في المائة من وقته جالساً سواء أكان يجلس في مكتبه أو يستقبل ضيفاً أو يجلس في مقهى أو حتى في القطار أو الطائرة.

وأكدت الدراسة أن مضار الجلوس لا تقتصر على الظهر فقط وإنما تصل إلى القلب والدورة الدموية وعملياً التمثيل الغذائي للإنسولين. ويمكن أن يؤدي الجلوس للإصابة بمرض السكري، بل وقد يؤدي حتى للإصابة بالسرطان.

ويصاب الأشخاص الذين يجلسون لفترات طويلة غالباً بسرطان القولون وسرطان الرحم وسرطان الرئة.