

## المتلازمة الإستقلابية تزداد في رمضان



تزداد هذه المتلازمة المتمثلة في الضغط والكوليسترول" والسكري والشحوم الثلاثية والسمنة خلال رمضان، نتيجة الإفراط والمبالغة في تناول الوجبات الدسمة، ما يعرض المريض إلى خطر الإصابة بالذبحة القلبية! ويعزى الإزداد في الإضطرابات الإستقلابية إلى أن جينات المرء تغيرت عن سابقتها في السنوات الثلاث الأخيرة، نتيجة التغيير في نوعية الطعام والسلوك الغذائي ونمط الحياة. وتتجه الدراسات العلمية الحديثة إلى تحميل نظام جديد يدعى "النظام الحشيشي"، المسؤولية عن هذه الحالة، علماً أن منشأه الأساسي في الدهون ويلتحم مع مستقبلات تؤثر على الدماغ وعلى الأعضاء الجانبية كالعضل والكبد والجهاز الهضمي وغيرها، ما يحرض الجسم على طلب الطعام بالرغم من حال الشبع! لذا، أصبحنا نأكل لا إرادياً لتخزين الطاقة، حتى لو لم نشعر بالجوع. من الضروري تغيير نمط الحياة في رمضان، من خلال اعتماد العادات الغذائية الصحيحة وزيادة الحركة الجسدية والرياضة، وتناول العلاجات اللازمة لضبط السكري من النوع الثاني، مع إجراء الفحوص الدورية لمراقبة تخزين السكر ووضع الكلى وضبط معدلات "الكوليسترول" والشحوم الثلاثية وضبط ضغط الدم والإمتناع عن التدخين.