

خسارة الوزن من خلال فحص الحمض النووي



لفحص الحمض النووي تأثير كبير على خسارة الوزن، علماً بأنّ "رجيم" الـ"دي إن إي" الذي انتشر أخيراً يُساعد في خسارة الوزن، ويُحافظ على ثباته. وفي هذا الإطار، تطلع اختصاصية التغذية ديانا عميش من مركز "دي إن إي بلس" DNAPLUS في الآتي، على أحدث التطورات التي طرأت على فحص الـ"دي إن إي":

إنّ اتباع "رجيم" يعتمد على الحمض النووي أو العوامل الوراثية يُمثّل الطريقة المفصّلة في التخصيص، حسب عميش. فقد أثبتت بحوث أنّ هذا النوع من الأنظمة الغذائية يُحقّق نسبة نجاح أعلى بحوالي الضعفين والنصف مقارنة بأنظمة الـ"رجيم" الأخرى. إشارة إلى أنّّه ليس بالضرورة أن يفيد الجميع من نوع مُحدّد من الـ"رجيم"، نظراً إلى اختلاف طريقة رد فعل الشخص تجاه الطعام، اعتماداً على العوامل الوراثية أو الحمض النووي في جسمه. وبناءً عليه، يهدف "رجيم" الـ"دي إن إي" إلى إعطاء كلّ شخص خطّة منه المفصّلة.

من جهةٍ ثانيةٍ، فإنّ تحليل الحمض النووي، هو عبارة عن اختبار بسيط، بعيداً عن فحص الدم، ويتمّ استخراجُه عن طريق أخذ عيّنة من اللعاب بواسطة عود قطن، ويتمّ إرسالها إلى المختبرات لفحصها ومعاودة إرسال الفحوص إلى المختبر في بلد الزبون. إشارة إلى أنّ هذا الفحص استخدمه سابقاً، المتخصّصون في مجال الرعاية الصحيّة في أوروبا، والولايات المتحدة الأمريكية.

والجدير بالذكر أنّ الفحوص الجينية ليست رخيصة، بسبب المعايير القياسية المطبّقة وضبط الجودة، والآلات المطلوب استخدامها لتحليل الجينات أو الحمض النووي.

فحص الـ"دي إن إي" وخسارة الوزن

يختلف معدل الوزن المفقود بعد الفحص من شخص إلى آخر، إذ يستجيب كلٌّ منهم بصورة مختلفة للـ"رجيم". وعموماً، إنَّ "رجيم" الـ"دي إن إي" لا يعتمد على الحرمان من أطعمة معيَّنة لمدى الحياة. والوضع المثالي سيكون تفادي تناول الأطعمة المتسببة بزيادة الوزن لثلاثة أشهر، وذلك لمساعدة الجينات في أن تعطي التفسير الصحيح للأطعمة المتناولة.

فحص الـ"دي إن إي" والتمارين الرياضية

لهذا الفحص قدرة على توضيح ما يحتاجه كلُّ جسم من الرياضة، وكيف يستجيب كلُّ شخص إلى ممارستها، وكم سيحتاج كلُّ فرد إلى أن يحرق سعرات حرارية من التمرينات، يوميّاً؟