

دراسة: سر فقدان الوزن يكمن في أمعائك



الأحد 14 يونيو 2026 06:00 م

توصلت دراسة حديثة إلى وجود صلة بين الحفاظ على الوزن بعد فقدانه وبكتيريا الأمعاء

وأجريت الدراسة التي نُشرت في مجلة "نيتشر ميديسن" اختبارًا لمعرفة ما إذا كانت بكتيريا الأمعاء المبتكرة (غير الحية) المسماة بـ "بكتيريا أكرمانزيا موسينيبيلا المبتكرة" يمكن أن تساعد الناس في الحفاظ على وزنهم بعد فقدانه

ووفقًا لبيان صحفي، فقد شملت الدراسة 90 شخصًا بالغًا يعانون من زيادة الوزن والسمنة من هولندا لاتباع نظام غذائي منخفض الطاقة لمدة ثمانية أسابيع، حيث طُلب منهم إنقاص 8 بالمائة من وزن الجسم

ثم بدأ المشاركون مرحلة الحفاظ على الوزن لمدة 24 أسبوعًا وتم توزيعهم عشوائيًا لتناول إما بكتيريا الأمعاء أو دواء وهمي

فوائد نبات أكرمانزيا في الحفاظ على الوزن

وأظهرت نتائج الدراسة أن الأشخاص الذين تناولوا نبات أكرمانزيا استعادوا وزنًا أقل من أولئك الذين تناولوا الدواء الوهمي بمعدل 1.18 كيلوجرام و3.22 كيلوجرام، وهو فرق ذو دلالة إحصائية

ولاحظ الباحثون أن فعالية العلاج تعتمد على الميكروبيوم المعوي الموجود لدى الشخص . ولم يتم الإبلاغ عن أي آثار جانبية خطيرة

وأشار الفريق إلى أن قصر مدة الدراسة وصغر حجم العينة قد لا يكونان كافيين لإثبات فوائد طويلة الأمد ومن القيود الأخرى أن المشاركين تناولوا ما يحلو لهم بدلاً من اتباع نظام غذائي موحد

ووصف الدكتور بيتر بالاز، المتخصص في الهرمونات وفقدان الوزن في نيويورك ونيوجيرسي، هذه التجربة بأنها "مصممة بشكل جيد".

وقال "إنّ اكتشاف أن نوعًا واحدًا من ميكروبات الأمعاء، وهو بكتيريا أكرمانزيا المبتكرة، قد قلّل بشكل ملحوظ من استعادة الوزن، يُعدّ أمرًا بالغ الأهمية".

فعالية أقل بكثير للبروبيوتيك

وأضاف بالاز الذي لم يشارك في البحث، لشبكة "فوكس نيوز ديجيتال": "لقد أظهرت معظم البروبيوتيك فعالية أقل بكثير، مما يجعل هذه النتائج جديدة بالملاحظة بشكل خاص".

وأشار بالاز إلى أن بكتيريا أكرمانزيا المبتكرة ليست بروبيوتيك حي ولكنها تعمل من خلال "مكونات البكتيريا، وبخاصة بروتين يسمى Amuc_1100".

وتابع: "يساعد هذا البروتين على تقوية حاجز الأمعاء، والحد من الالتهابات المزمنة، ودعم وظائف التمثيل الغذائي الصحية بعد فقدان الوزن، يحاول الجسم بشكل طبيعي استعادة الدهون، ولكن يبدو أن بكتيريا أكرمانزيا تساعد في تهدئة بعض هذه الإشارات البيولوجية، مما يسهل الحفاظ على النتائج مع مرور الوقت".

وعلى الرغم من أن نتائج الدراسة واعدة، إلا أن الطبيب حذر من أن نبات أكرمانزيا ليس دواءً سحريًا

قال: "يساعد هذا المنتج في الحفاظ على النتائج، وليس في الحد من فقدان الوزن في البداية" من الممكن استخدامه على المدى الطويل، ولكن لم تثبت فعاليته لأكثر من 24 أسبوعاً هذا لا يعني عن اتباع نظام غذائي صحي، أو ممارسة الرياضة، أو استشارة الطبيب".