ما مصير الدهون عند التخفيف من الوزن؟

أعلن باحثون في جامعة نيو ساوث ويلز الاسترالية، في دراسة جديدة، أن اغلبية الوزن المفقود خلال برامج تخفيف الوزن، يطرح عبر الرئتين على شكل ثنائي اكسيد الكربون.

تعتبر السمنة ظاهرة تشغل العديد من الناس في العالم، وتتعدد طرق تخفيف الوزن من أجل الوقاية من مخاطرها على الصحة، وذلك باتباع أنظمة مختلفة من الحمية، ومزاولة التمارين الرياضية. والسؤال الذي ظل مطروحا هو، ما مصير الدهون عند انقاص الوزن؟

العديد من العاملين في مجال الصحة من اطباء، واخصائيي التغذية، ومدربي اللياقة البدنية لا يجيبون بشكل صحيح على السؤال، وأغلب الإجابات مفادها أن تلك الدهون تتحول الى طاقة او حرارة.

الدراسة الجديدة، التي نشرت نتائجها يوم 16 دجنبر 2014 في **الدورية الطبية البريطانية**، قدمت إجابة لهذا السؤال، وتفيد أن معظم الدهون التى يفقدها الجسم تحرر عبر الرئة في شكل غاز ثنائى أكسيد الكربون. فالجسم يحتاج الى 29 كلغ من الأكسجين لفقدان 10 كلغ من الدهون، ويطرح في المقابل 28 كلغ من ثنائي أكسيد الكربون، و 11 كلغ من الماء.

خلص البحث الى أن الرئة هي العضو الرئيسي لطرح الدهون.

وحسب الباحثين، فان تتبع الذرات في 10 كيلوغرامات من الدهون المفقودة، يشير الى أنها تتحول الى 8.4 كلغ من ثنائي أكسيد الكربون، تطرح عن طريق الرئتين. في حين يخرج ما تبقى(أي 1.6 كلغ) في شكل مياه عبر البول، والبراز، والعرق، والتنفس، والدموع وسوائل الجسم الأخرى.

ومن بين أكثر الأسئلة المتداولة، التي واجهت مؤلفي الدراسة، البروفيسور أندرو براون من مركز التكنولوجيا الحيوية والبيولوجيا الجزيئية في جامعة نبو ساوث ويلز و الفيزيائي روبن ميرمان، هل مجرد التنفس بشكل أكبر يسبب فقدان الوزن؟ الجواب بالنفي، لأن فرط التنفس أكثر من المتطلبات الاستقلابية للفرد قد يؤدي إلى الدوار (الدوخة)، الخفقان وفقدان الوعي.

المصادر: **جامعة نيو ساوث ويلز الدورية الطبية البريطانية**