إليك 7 هدايا.. هكذا يحميك الصيام من السرطان

إذ إن للصيام تأثيراً على كلّ خلايا الجسم بما يزيد تحصينها تجاه السرطان، ويمنع انتشار الخلايا السرطانية بينها، لكن كيف يتم ذلك على وجه الدقة؟ وهل يُعدُّ الصيام وحده علاجاً للسرطان؟

تأثير الصيام على السرطان

يُؤثِّر الصيام على الخلايا السرطانية بآليات غير مُتوقَّعة، مثل:

1- تعزيز حساسية الأنسولين

الأنسولين هو الهرمون الداعم لخلايا الجسم في استهلاك السكر؛ لإنتاج ما يلزمها من طاقة، وربَّما يُعانِي بعض الرجال مقاومة الأنسولين؛ أي عدم استجابة الخلايا له، ومِنْ ثَمَّ عدم الاستفادة من

السكر، وارتفاع مستوياته في الدم.

يُحاوِل الجسم في أثناء الصيام الاحتفاظ بأكبر قدرٍ مُمكنٍ من الطاقة، وبذلك تزداد حساسية الخلايا تجاه الأنسولين، ويتخلَّص الجسم من السكر المُتراكِم في الدم، ومعلومٌ أنَّ تحسُّن حساسية الأنسولين يُعرقِل نمو الخلايا السرطانية، بل نشأتها أيضاً.

2- دعم البلعمة الذاتية

البلعمة الذاتية عملية خلوية، إذ تتحلَّل أجزاء من الخلايا لإعادة استخدامها لاحقاً، وهذه العملية ضرورية؛ للحفاظ على الخلايا، إضافة للدفاع عنها، والوقاية من السرطان.

وبيَّنت دراساتٌ أُجريت على الفئران، بحسب موقع "medicalnewstoday"، أنَّ ضعف البلعمة الذاتية من أسباب انخفاض مستويات الجينات المُثبِّطة للسرطان، ما يُؤدِّي إلى السماح بنشأة السرطان.

لكن الصيام يدعم البلعمة الذاتية، ما يُساهِم في الوقاية من السرطان، بل هو مُمِيت لبعض أنواع الخلايا السرطانية وفقًا لموقع "medicinenet".

3- تحسين المناعة

تعبيرية عن تحسين المناعة كأحد تأثيرات الصيام على السرطان تعبيرية عن تحسين المناعة كأحد تأثيرات الصيام على السرطان.

بيَّنت بعض الأبحاث أنَّ الصيام لأوقاتٍ طويلة يحمي الخلايا الجذعية من التأثيرات السلبية للعلاج الكيميائي على مناعة الإنسان، إضافة لتنشيط الخلايا الجذعية؛ لتجديد الخلايا المناعية، وإصلاح التالف منها، ما يُوفِّر كفاءةً مناعية أعلى تجاه الخلايا السرطانية.

4- زيادة الكفاءة العلاجية

يُستخدَم العلاج الكيميائي للتغلُّب على السرطان، ووجد الباحثون فوائد عديدة للصيام مع تلقِّي ذلك النوع من العلاج، مثل:

إعادة تجديد الخلايا.

حماية الدم من الآثار السلبية للعلاج الكيميائي.

تخفيف الآثار الجانبية للعلاج، مثل: الغثيان، والصداع، والإرهاق.

كذلك، فإنَّ الصيام يزيد حساسية الخلايا السرطانية للعلاج، ما يزيد كفاءة العلاج الكيميائي، ويُحسِّن نتائجه.

لكن انتبه، الصيام ليس بديلاً عن العلاج، بل هو مساعد ومُعزِّز، ويُفضَّل استشارة الطبيب؛ للحصول على التأثير المثالي للصيام والعلاج الكيميائي معًا.

5- تعزيز إنتاج الكيتونات

تُنتَج الكيتونات بوساطة الكبد في أثناء الصيام، أو نتيجة عدم الحصول على ما يكفي الجسم من الكربوهيدرات عبر الحمية الغذائية، فهذه الكيتونات مُقاومة للسرطان.

كما لفت موقع "frontiersin" إلى فاعلية الكيتونات تجاه خلايا سرطان البنكرياس، إضافة إلى خلايا الورم الأرومي العصبي، ومِنْ ثَمَّ يكون الصيام فعَّالًا في تثبيط نمو الخلايا السرطانية.

6- إصلاح الحمض النووي DNA

تعبيرية عن إصلاح الحمض النووي كأحد تأثيرات الصيام على السرطان تعبيرية عن إصلاح الحمض النووي كأحد تأثيرات الصيام على السرطان.

يمنع الصيام نمو السرطان عبر إصلاح الحمض النووي، إذ يزيد نشاط البروتينات المسئولة عن إصلاحه، ومعلومٌ أنَّ تلف الحمض النووي من أبرز أسباب السرطان.

7- منع انتشار السرطان

نقل موقع "science" عن إحدى الدراسات، أنَّ الصيام يحد من انتشار الخلايا السرطانية في الجسم، بتقليل مستويات بروتين عامل النمو المشابه للأنسولين "1-IGF"، وهو البروتين الذي يسمح بزيادة أعداد الخلايا السرطانية وانتشارها في الجسم.

كذلك، أظهرت دراسةٌ أخرى في مجلة "nature"، أنَّ الصيام يزيد كفاءة العلاج الكيميائي تجاه الخلايا السرطانية، ما يمنع انتشارها في الجسم، لكن الأمر مازال بحاجةٍ إلى مزيدٍ من الأبحاث.

دراسات أخرى تدرس العلاقة بين الصيام والسرطان

أظهرت دراسات أولية، انخفاضًا لفرص الإصابة بالسرطان، أو مُعدَّل نموه، مع الصيام وفقاً لموقع "healthline"، كما تُرجِّح الدراسات عودة تأثيرات الصيام إلى ذلك الآتية:

انحدار مستويات السكر في الدم.

تحفيز الخلايا الجذعية؛ لتجديد الجهاز المناعي.

تعزيز إنتاج الخلايا القاتلة للسرطان.

وأجرى الموقع، دراسة لرصد تأثير الصيام لمُدّة 9 - 12 ساعة على الفئران، أظهرت إيقاف الصيام لتقدُّم السمنة ومرض السكري من النوع الثاني.

حيث تعد السمنة من العوامل الرئيسة في الإصابة بالسرطان؛ لأنّها تسبِّب التهاباتٍ مزمنة تزيد خطر الإصابة به، ومِنْ ثَمَّ فإن تحجيم الصيام للسمنة يدعم علاج السرطان.

هل الصيام علاج للسرطان؟

صورة تعبيرية الصيام علاج للسرطان صورة تعبيرية الصيام علاج للسرطان.

ليس الصيام بديلاً عن علاج السرطان بالوسائل المعروفة، وإنَّما عاملٌ مساعد في العلاج، يزيد فاعلية العلاج الكيميائي، ويسهم في الوقاية من السرطان، عبر إصلاح الحمض النووي، وتعزيز مناعة الجسم تجاه الخلايا السرطانية.

لذلك، يُفضَّل استشارة الطبيب قبل اللجوء إلى الصيام كحل مساعد للعلاج، إذ قد لا يُناسِب المُصابِين بسوء التغذية، أو الدَنَف، إذ رُبَّما يستمر فقد المريض لمزيدٍ من الكتلة العضلية.

كما ينبغي على مرضى السكر الحذر؛ لما قد يُسبِّبه الصيام من هبوط لمستويات السكر لديهم، ما يستوجب تلقِّي تعليمات الطبيب بشأن العلاج والوقت المناسب له بجانب الصيام؛ تفاديًا لانخفاض مستويات السكر في الدم.