

חוקרים מאוניברסיטת בן-גוריון בנגב בשיתוף פעולה עם הקריה למחקר גרעיני בדימונה (קמ"ג), בית החולים סורוקה ומומחים מאוניברסיטאות הרוארד בארה"ב ולייפציג מגרמניה בחנו סוגי דיאטות שונות על קבוצת מחקר של כ-300 משתתפים וגילו כי דיאטה ים תיכונית ירוקה (עתירת פוליפנולים) דלת פחמימות ודלת בשר אדום ובשילוב פעילות גופנית מתונה, מאיצה פי שניים את ההפחתה בשומן התוך בטני .

בניסוי אינטנסיבי שנמשך לאורך שנה וחצי השתמשו החוקרים בטכנולוגיית MRI להערכה מדויקת של השינויים במאגרי השומן, את השפעתם של שלושה טיפולים שונים בקרב כ-300 משתתפים, כולם עובדי הכור הגרעיני בדימונה הסובלים מהשמנה בטנית. הטיפול הראשון כלל דיאטה בריאה עם הנחיות תזונתיות בסיסיות וביצוע פעילות גופנית, הטיפול השני כלל דיאטה ים תיכונית קלאסית מופחתת פחמימות וביצוע פעילות גופנית והטיפול השלישי כלל דיאטה ים תיכונית ירוקה מוכפלת בכמות הפוליפנולים (מצמחים ירוקים) עם ביצוע פעילות גופנית מתונה, מופחתת פחמימות, ודלת בשר אדום/מעובד .

בתום 18 חודשים והתמדה של מרבית המשתתפים (מעל 85%) בפרוטוקולים השונים של הניסוי נמצא כי על אף ירידה דומה במשקל ובהיקף המותן של שתי הדיאטות הים תיכונית- הדיאטה הים תיכונית הירוקה בשילוב פעילות גופנית, מופחתת פחמימות, עתירה בפוליפנולים ודלת בשר אדום/מעובד, האיצה פי 2 (הפחתה של 14%) את ירידת השומן התוך בטני, לעומת הדיאטה הים תיכונית הקלאסית (הפחתה של 6%). החוקרים זיהו בדם ובשתן של הנבדקים תרכובות פוליפנוליות ספציפיות שניתנו בדיאטה הירוקה והיו קשורות בירידה של שומן רעיל זה.

הניסוי הקליני נערך בראשות פרופ' איריס שי, פרופ' לתזונה ואפידמיולוגיה באוניברסיטת בן-גוריון בנגב ופרופ' נלווית באוניברסיטת הרוארד ואוניברסיטת לייפציג, בשיתוף עם ד"ר הילה זליכה פאר שזו היוותה את עבודת הדוקטורט שלה, וחוקרים נוספים מקבוצת ה-DIRECT PLUS-המחקר הישראלי, בוצע באוניברסיטת בן-גוריון בנגב ובשיתוף פעולה מחקרי עם הקריה למחקר גרעיני בדימונה, בית החולים סורוקה ומומחים מאוניברסיטאות הרוארד בארה"ב ולייפציג מגרמניה פורסם לאחרונה בכתב העת ה-BMC MEDICINE ניסוי זה היווה המשך לממצאים של הניסוי הקליני הקודם שדווח בשנת 2017, בכתב העת CIRCULATION בו דיווחו החוקרים לראשונה ממחקר ה-CENTRAL על יעילות מוגברת של דיאטה ים תיכונית קלאסית מופחתת פחמימות בהפחתה של שומן תוך בטני בהשוואה לדיאטה דלת שומן שהייתה מקובלת אז ע"י האיגודים הרפואיים .

בניסוי החדש, כאמור, אתגרו החוקרים את ממצאיהם הקודמים בהכפלת כמות הפוליפנולים מהצומח שסופקה לנבדקים ובהפחתת הבשר האדום והמעובד. פוליפנולים הינם תרכובות אורגניות, תוצרים משניים של מזונות מהצומח שנועדו להגן על הצמח עצמו, ומובחנים יותר ויותר כבעלי השפעה מיטיבה כנוגדי חימצון, נוגדי דלקת בגוף האדם. פוליפנולים שונים נמצאים בתה ירוק, צמחים ירוקים, קפה, שמן זית, יין אדום, אגוזים, פירות וירקות .

"אורח חיים בריא הוא הבסיס האיתן לכל מהלך של ירידה במשקל. למדנו מתוצאות הניסוי כי איכות המזון חשובה לא פחות מסך הקלוריות הנצרכות והמטרה בעתיד היא להבין מנגוני השפעה של מולקולות שונות, דוגמת הפוליפנולים- לחיוב, ופחמימות מיותרות ובשר אדום ומעובד- לשלילה, על קצב התמיינות תאי השומן ואגירתם ברקמת השומן התוך בטני העמוק ובמאגרים רעילים נוספים." ציינה פרופ' איריס שי.

ד"ר הילה זליכה פאר, מוסיפה ומסכמת: "הפחתה של 14% מסך השומן התוך בטני מהווה הישג דרמטי תוך כדי נקיטת אמצעים פשוטים בשינוי אורח החיים בלבד וכי ירידה במשקל היא מטרה חשובה אך רק אם היא נלווה לתוצאות מרשימות בהפחתת מאגרי השומן המסוכנים ."

חוקרים ישראלים נוספים שנטלו חלק במחקר:

פרופ' אילן שלף, ד"ר אלון קפלן, ד"ר ענת יסקולקה-מאיר, ד"ר אהוד רינות, ד"ר גל צבאן וד"ר יואש חסידים.

כלל הכותבים:

Hila Zelicha, Nora Kloting, Alon Kaplan, Anat Yaskolka Meir, Ehud Rinott, Gal Tsaban, Yoash Chassidim, Matthias Bluher, Uta Ceglarek, Berend Isermann, Michael Stumvoll, Rita Nana Quayson, Martin von Bergen, Beatrice Engelmann, Ulrike E. Rolle-Kampczyk, Sven-Bastiaan Haange, Kieran M. Tuohy, Camilla Dotallevi, Ilan Shelef, Frank B. Hu, Meir J. Stampfer, and Iris Shai.