

بيروت: 2014-12-08

ندوة الأميركية عن التغذية والرياضة تحذّر من مخاطر فلورة الملح

بدلاً من إضافة مادة الفلورايد إلى الملح، يتعيّن على صنّاع السياسات الصحية العمل على تعزيز صحة الفم ونظافته تجنّباً للتسوّس، كما ورد على لسان عمر عبيد، أستاذ التغذية وعلم الغذاء في الجامعة الأميركية في بيروت خلال ندوة عن أهمية الغذاء والرياضة للحفاظ على الصحة، من تنظيم قسم التغذية والعلوم الغذائية في كلية العلوم الزراعية والغذائية في الجامعة الأميركية في بيروت.

وقد حذّر عبيد من أنه على الرغم من أن الفلورايد يؤدّي دوراً وقائياً ضد تسوّس الأسنان، فإن ابتلاعه بكميات أكبر من اللازم يمكن أن يتسبّب بالتسمّم الفلوري للأسنان (dental fluorosis)، وقد يكون مرتبطاً بتراجع معدّلات الذكاء ونمو الدماغ، وإصابة العظام بالضعف والهشاشة.

وقد عرض عبيد نتائج البحوث التي أجراها على مستويات الفلورايد لدى تلامذة تتراوح أعمارهم من ست إلى عشر سنوات، خلال ندوة نظّمها قسم التغذية والعلوم الغذائية في الجامعة الأميركية في بيروت، بالتعاون مع الأكاديمية اللبنانية للتغذية وعلم الغذاء (لاند) وبدعم من "مؤسسة كوكا كولا". حضر الندوة اختصاصيون في علم التغذية وفي الحميات الغذائية، ومهنيون عاملون في القطاع الصحي، وأعضاء في الجسم الطبي.

ولفت عبيد إلى أنه على الرغم من أن معدل كمية الفلورايد التي يتم تناولها أقل من الكمية المناسبة (متوسط الكمية 0.4 ملغ لدى الأولاد الذين تتراوح أعمارهم من 6 إلى 10 أعوام في حين أن الكمية المناسبة هي ميلليغرام واحد)، لا يعني ذلك أنه على لبنان أن يعتمد على فلورة الملح لأن الفلورايد يحقق الفعالية الأكبر عند استخدامه موضعياً، وشرط أن يترافق مع الممارسات الصحيحة للحفاظ على صحة الفم ونظافته، من أجل تجنّب التسوّس. وأضاف: "بعبارة أخرى، ليس ضرورياً إضافته إلى الطعام، كما هو الحال مع اقتراح فلورة الملح".

وقدّم عبيد مثلاً على ذلك قائلاً بأنّ شرب كوب واحد من الشاي في اليوم يعطي 0.5 ملغ من الفلورايد، وتنظيف الأسنان بالفرشاة مرة واحدة في اليوم يعطي 0.25 ملغ.

لذلك، يمكن أن يبلغ المرء بسهولة الكمية المناسبة من الفلورايد الموصى بتناولها يومياً، أي واحد ميلليغرام. والأهم من ذلك، مع استهلاك كميات أكبر من الشاي وتنظيف الأسنان أكثر من مرة في اليوم، قد تبلغ كمية الفلورايد التي يتم ابتلاعها الحد الأقصى (2.2 ملغ/اليوم) الذي لا يجب تجاوزه، بحسب عبيد.

وقد سلّط خبراء وباحثون محليون ودوليون رائدون في التغذية والنشاط الجسدي، الضوء خلال الندوة على المسائل الناشئة في مجالات التغذية والأمن الغذائي والرياضة من أجل الوصول إلى الصحة المثلى، وفي إطار

تطبيق استراتيجية وقائية لمكافحة الأمراض المزمنة مثل البدانة والسكري والسرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية.

وقالت الدكتورة نهلا حولا، عميدة كلية العلوم الغذائية والزراعية في الجامعة الأميركية في بيروت ورئيسة الأكاديمية اللبنانية للتغذية وعلم الغذاء: "الهدف الأساسي من هذه الندوة هو التشديد على أنه يجب أن تكون التغذية والرياضة موضع اهتمام من بلدان المنطقة، إذ تُظهر الدراسات والإحصاءات الأخيرة أن الشرق الأوسط يتحمل واحداً من أعلى الأعباء الناجمة عن الأمراض غير المعدية في العالم".

وشدّدت فرح نجا، الأستاذة المساعدة في قسم التغذية، على ارتباط غياب الأمن الغذائي بأوضاع التغذية التي لا ترقى إلى المستوى الأمثل، وزيادة خطر الإصابة بالأمراض غير المعدية، مبرزة الحاجة إلى تطوير أدوات لقياس الأمن الغذائي في المنطقة وتثبيت استخدامها. وعرضت بيانات مستمدة من مشروع بحثي أجراه مؤخراً قسم التغذية والعلوم الغذائية (الجامعة الأميركية في بيروت) حول الأمن الغذائي لدى الأولاد الصغار في منطقة البقاع في لبنان. تعتبر نجا أن الارتباط بين الأمن الغذائي والانتفاضات في عدد كبير من البلدان في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا يجب أن يشكل محفزاً كافياً لوضع خطوات محدّدة للتدخل من أجل الشرائح السكانية المعرضة لمخاطر عالية، وتطوير أنظمة تقويم فعالة للسياسات الغذائية الوطنية. في عدد كبير من بلدان المنطقة، تُعزى ندرة هذه التدخلات والسياسات إلى غياب أدوات تقويم الأمن الغذائي بما يتماشى مع ثقافة كل بلد، من جملة أسباب أخرى. وقد أظهرت الأبحاث التي أجريت مؤخراً في قسم التغذية والعلوم الغذائية أن انعدام الأمن الغذائي بلغ مستويات مقلقة في المناطق الريفية في لبنان، إذ إن أكثر من 50 في المئة من الأسر تعاني من شكل من أشكال انعدام الأمن الغذائي.

وقد تبين في هذا السياق أن أولاد الأسر ذات المستويات العالية من انعدام الأمن الغذائي أكثر عرضةً للتأخر في النمو، في حين أنهم يعانون من تدني التنوع في غذائهم وعدم تناول عدد كافٍ من الوجبات. من جهة أخرى، تسبّب انعدام الأمن الغذائي بارتفاع معدلات البدانة لدى الأمّهات. تشكّل هذه النتائج أساساً لأبحاث سوف تجرى في المستقبل بهدف تقويم مدى انتشار انعدام الأمن الغذائي على مستوى البلاد ككل.

وقد سلّط الدكتور روبرت ساليس، أستاذ الطب العائلي السريري في كلية ريفرسايد الطبية في جامعة كاليفورنيا والمدير المشارك لقسم الطب الرياضي في مركز كايز برمانانتي الطبي في الولايات المتحدة، الضوء على دور الرياضة باعتبارها أداة قوية للعلاج من الأمراض المزمنة والوقاية منها على السواء؛ والحد من التأثيرات المضرة للبدانة؛ وخفض معدلات الوفيات.

أما جان-مايكل بوريس، مدير الشبكة الأوروبية EPODE (فلنكافح معاً بدانة الأطفال)، فقد شدّد على أن بدانة الأطفال مسألة معقّدة تقتضي تدخلاً من أطراف متعدّدة على مختلف المستويات من أجل تعزيز أنماط عيش أكثر صحية، بطريقة مستدامة، كما ظهر من خلال البرامج المستندة إلى المجتمعات المحلية.

وعرضت الندوة أدلة عن أهمية النظام الغذائي ونمط العيش في الوصول إلى الصحة المثلى والحد من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة في منطقة تعاني من أحد أعلى معدلات البدانة والسكري وأمراض القلب والأوعية الدموية.

تأسست الجامعة الأميركية في بيروت في العام 1866 وتعتمد النظام التعليمي الأميركي الليبرالي للتعليم العالي كنموذج لفلسفتها التعليمية ومعاييرها وممارساتها. والجامعة هي جامعة بحثية تدريسية، تضم هيئة تعليمية من أكثر من 700 أعضاء وجسماً طلابياً من حوالي 8000 طالب وطالبة. تقدّم الجامعة حالياً ما يناهز مائة برنامج للحصول على البكالوريوس، والماجستير، والدكتوراه، والدكتوراه في الطب. كما توفر تعليمًا طبياً وتدريباً في مركزها الطبي الذي يضم مستشفى فيه 420 سريراً.

For more information please contact:

Maha Al-Azar, Director of News and Information, ma110@aub.edu.lb, 01-75 96 85

Website: www.aub.edu.lb

Facebook: <http://www.facebook.com/aub.edu.lb>

Twitter: http://twitter.com/AUB_Lebanon