

إرشادات النشاط البدني لمرضى التشحم الكبدي غير الكحولي (NAFLD)

- يُعد التشحم الكبدي غير الكحولي السبب الرئيس لمرض الكبد المزمن، وهو يمثل المظهر الكبدي للمتلازمة الأيضية التي ترتبط مع السمنة والسكري. ولا يوجد حالياً دواء متفق عليه لهذه الحالة غير تعديل النمط الحياتي للمصاب بما في ذلك خفض الوزن وممارسة النشاط البدني واتباع الحمية الغذائية.
- ويُعد النشاط البدني حالياً علاج متفق عليه لمرضى التشحم الكبدي غير الكحولي، إلا أنه في السابق لم يكن هناك دلائل علمية وإرشادات واضحة عن مقدار الحد الأدنى من النشاط البدني اللازم لخفض تشحم الكبد لدى المرضى المصابين بهذا المرض.
- غير أن دراسة نشرت في عام 2015 م في مجلة الكبد وتم خلالها تقسيم المشاركين عشوائياً إلى أربعة مجموعات، منهم مجموعة لم تعط أي نشاط بدني (مجموعة ضابطة) وثلاث مجموعات أعطيت نشاط بدني عند مدد وشدة متفاوتة، ولقد بينت النتائج أن ممارسة نشاط بدني هوائي لمدة 45 دقيقة ثلاث مرات في الأسبوع مفيد جداً لمرضى التشحم الكبدي غير الكحولي، بغض النظر عما إذا كانت شدة الممارسة معتدلة أم مرتفعة، حيث أدى النشاط البدني إلى إنخفاض شحوم الكبد (بنسبة تراوحت من 14-29%)، كما انخفضت أيضاً شحوم الأحشاء (الشحوم داخل البطن) لدى المشاركين بالنشاط البدني، بينما ازداد التشحم الكبدي بنسبة 14% لدى المجموعة الضابطة (التي لم تمارس النشاط البدني).
- ومن المعلوم بأن انخفاض مقدار الشحوم داخل منطقة الاحشاء يُعد مهماً في الوقاية من احتمالات الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني أو بالمتلازمة الأيضية.