

---

## המחבת שעלולה להרוס לך את הדיאטה

רבים מאתנו מצליחים לרדת במשקל אך לעיתים קרובות הדיאטות לא מחזיקות והתוצאות לא נשמרות לאורך זמן. מתברר שבזמן שאנחנו מתלבטים בין דל שומן לנטול שומן, יש חומרים אחרים לחלוטין שמשפיעים על המשקל שלנו. [במחקר קליני ראשון](#) [מסוג](#) נמצא כי מוצרי טפלוני עלולים להיות קשורים לקושי במאמצי ההרזיה. כימיקלים המשמשים לציפוי סירים ומחבתות, שטיחים עמידים בפני כתמים, ואריזות מזון עשויים לתרום לרמות גבוהות של השמנת יתר על ידי שיבוש יכולתו של הגוף לשרוף קלוריות, כך טוענים מדענים מאוניברסיטת הרווארד. החוקרים בחנו את ההשפעות של חומרים פרפלוואורואלקיליים (PFASs), המשמשים בין היתר לציפוי טפלוני, שכבר עורר בעבר דאגות בקרב כמה מומחי בריאות. הדאגות עלו לאחר [מספר ניסויים](#) בבעלי חיים ומחקרי תצפית שקשרו את החומר לסרטן, כולסטרול גבוה ובעיות במערכת החיסון.

### מעקב אחר דיאטות

במחקר האחרון, פרופ' צ'י סאן, תזונאי המתמחה בגורמי הסיכון לסוכרת, להשמנת יתר ולמחלות לב וכלי דם, ניתח רשומות עבור 621 אנשים הסובלים מעודף משקל ושמנים, שבילו שישה חודשים בדיאטה. כל משתתפי המחקר הנוכחי היו חלק מניסוי קליני קודם שנערך בתחילת שנות ה-2000 על מנת להשוות בין יעילות של סוגי דיאטה



שונים. כימיקלים המשמשים לציפוי סירים ומחבתות, שטיחים עמידים בפני כתמים, ואריזות מזון עשויים לתרום לרמות גבוהות של השמנת יתר על ידי שיבוש יכולתו של הגוף לשרוף קלוריות, כך טוענים מדענים מאוניברסיטת הרווארד. תצלום: Unsplash on Gurrola Gabriel, כצפוי, לאחר השלמת חצי שנת דיאטה הנבדקים במחקר איבדו משקל ולאחר זמן מה החזירו חלק ממנו. בממוצע המשתתפים איבדו 6.4 קילוגרמים ותוך כשנה וחצי החזירו כמחצית ממה שאיבדו. אלא שכאן הגיעה התגלית הפחות הצפויה, הנבדקים שהעלו בחזרה את המשקל הגבוה ביותר לאחר הדיאטה היו בעלי הרמות הגבוהות ביותר של חומרים פרפלוואורואלקיליים בדם וההשפעות הללו היו מובהקות יותר אצל קבוצת הנשים. [על פי המחקר](#) שפורסם בכתב העת *Medicine Plos*, נשים עם הרמות הגבוהות ביותר של החומר צברו מחדש כ-2 קילוגרמים יותר מנשים עם הרמות הנמוכות ביותר שלו בדם. החוקרים הראו כי הנשים עם רמות הגבוהות של החומר בדם שלהם שרפו גם קלוריות לאט יותר מהשאר, כפי שנמדד על ידי קצב חילוף החומרים בזמן מנוחה. "חומרים כימיים אלו עשויים להוביל לעלייה מהירה יותר במשקל לאחר דיאטה", [אמר פרופ' סאן בראיון לעיתון הגארדיאן הבריטי](#). "זה מאוד קשה להימנע מחשיפה לחומרים אלו, אבל אנחנו צריכים לנסות". "בדרך כלל אנו חושבים על PFASs במונחים של בעיות בריאותיות נדירות כמו סרטן, אך נראה כי הם גם ממלאים תפקיד בהשמנת יתר, בעיה

---

בריאותית מרכזית הניצבת בפני מיליונים ברחבי העולם "[הוסיף פרופ' פיליפ גרנדג'אן](#),  
[שהיה שותף לעריכת המחקר](#).

### **לא חייבים להיפטר מהמחבת**

"אף על פי שהממצאים מסקרנים, לא ניתן לדעת על סמך המחקר הזה האם קיים קשר סיבתי בין החומרים לבין העלייה במשקל שנצפתה במחקר." אומרת ד"ר חגית אולנובסקי יועצת לניהול סיכוני בריאות וסביבה [ומנהלת הפורום הישראלי לתזונה בת קיימא](#). "כפי שמציינים החוקרים, קיים פוטנציאל שלפחות חלק מהממצאים נובעים ממתאם (קורלציה) ולא מסיבתיות, אולם יחד עם זאת הממצאים חשובים ויכולים לשמש -בסיס טוב למחקרים נוספים וממוקדים יותר שיבחנו את אופי הקשר בין החשיפה ל ברור סיבתי קשר על שיראו נוספים במחקרים צורך יש זה בשלב. "השמנה לבין PFAS על מנת לוודא האם הכימיקלים האלו עלולים לשבש את תהליכי ויסות משקל הגוף והמטבוליזם באופן משמעותי. במחקר נמצא רק הקשר הקליני הראשוני בין רמות הבסיס של הכימיקל בדם ובין עלייה במשקל לאחר סיום הדיאטה ולקצב חילוף החומרים במנוחה. למרות הממצאים המדאיגים, בפועל, [על בסיס נתונים שנאספו](#) על ידי הרשות האירופית לבריאות מזון, החשיפה לחומרים מסוג זה באירופה היא נמוכה בהרבה מהרף המקסימלי שנקבע לצריכה יומית הנחשבת לבטוחה בבני אדם (TDI). ד"ר אולנובסקי מזכירה כי "אין צורך להיפטר מיד מכל מחבתות הטפלון שיש לנו בבית, אם מצבן טוב ואין בהן שריטות או פגמים בולטים. אולם מומלץ להפחית את החשיפה לחומר באמצעות שמירה הדוקה על הוראות הטיפול, השטיפה והניקוי של מחבתות וסירים, כדי לוודא זליגה מינימלית של ה-PFAS מהטפלון למזון". **בעקבות הכתבה ב"זווית" הסיפור פורסם גם ב-וואלה!**