

## صيام شهر رمضان

أ.د/ خالد الوكيل

2026-02-25

يأتي شهر رمضان كل عام بوصفه تجربة إنسانية مركّبة، تتجاوز الامتناع الإرادي عن الطعام والشراب إلى فضاء أرحب من التزكية النفسية والانضباط السلوكي. غير أن هذا الامتناع المؤقت، الذي قد يُرى للوهلة الأولى ممارسة تعبدية خالصة، يكشف "في ضوء الدراسات البيولوجية المعاصرة" عن أبعاد فسيولوجية عميقة تُعيد تعريف العلاقة بين السلوك الغذائي وصحة الإنسان.

لقد أصبح الصيام، في الأدبيات الطبية الحديثة، نموذجًا طبيعيًا لما يُعرف بـ"الصيام المتقطع"، وهو نمط غذائي أثار اهتمام الباحثين لما يحمله من آثار أيضية وتنظيمية واعدة. ومن هنا، يغدو صيام رمضان مختبرًا بشريًا واسع النطاق، تتجلى فيه التفاعلات الدقيقة بين الإيقاع الزمني للجسد، والتمثيل الغذائي، ووظائف الخلية.

عندما يمتنع الإنسان عن الطعام لساعات ممتدة، يدخل الجسم في انتقال تدريجي من حالة التغذية إلى حالة الاستهلاك الداخلي للمخزون. ففي الساعات الأولى يُستهلك الجليكوجين الكبدي، ثم يبدأ التحول نحو أكسدة الأحماض الدهنية وإنتاج الأجسام الكيتونية بوصفها مصدرًا بديلًا للطاقة.

هذا التحول ليس مجرد تبدل في مصدر الوقود، بل هو إعادة تنظيم دقيقة للاقتصاد الأيضي، تُسهم في:

1- تحسين حساسية الإنسولين. 2- خفض تقلبات سكر الدم. 3- تقليل الإجهاد التأكسدي.

ومن ثم، فإن الصيام المنتظم قد يخفف من عوامل الخطورة المرتبطة بمتلازمة الأيض، شريطة الالتزام بنمط غذائي متوازن خلال ساعات الإفطار.

ومن أبرز الاكتشافات البيولوجية في العقود الأخيرة ظاهرة "الالتهام الذاتي" (Autophagy)، التي مُنح عنها يوشينوري أوسومي جائزة نوبل في الطب عام 2016. وتمثل هذه العملية آلية داخلية دقيقة تعيد فيها الخلية تدوير

مكوناتها التالفة، وكأنها تمارس نوعًا من التنقية الذاتية. وقد بيّنت الدراسات أن الامتناع عن الطعام لفترات تتجاوز 12-16 ساعة يُعد محفزًا فعالًا لهذه العملية.

وفي هذا السياق، يمكن النظر إلى الصيام لا كحرمان، بل كفسحة زمنية تمنح الخلايا فرصة لإعادة الترتيب، والتخلص من البروتينات غير السوية، والحد من تراكم العوامل الالتهابية المرتبطة بأمراض التنكس العصبي والشيخوخة المبكرة.

**وتشير دراسات إكلينيكية متعددة إلى أن صيام شهر رمضان قد يرتبط بتحسين بعض المؤشرات القلبية الوعائية، مثل:**

1- انخفاض الكوليسترول منخفض الكثافة (LDL). 2- تحسن نسبة الكوليسترول مرتفع الكثافة (HDL). 3- تراجع طفيف في ضغط الدم لدى بعض الفئات.

غير أن هذه الفوائد تظل رهينة الاعتدال؛ إذ يمكن للإفراط في السكريات والدهون المشبعة خلال الإفطار أن يحوّل التجربة من إعادة ضبط فسيولوجي إلى عبء استقلابي.

وفي مجال علوم الأعصاب، تشير بعض الأبحاث إلى أن الصيام قد يحفز إفراز عوامل داعمة لنمو الخلايا العصبية، مثل عامل التغذية العصبية المشتق من الدماغ (BDNF)، المرتبط بتحسين الذاكرة والمرونة العصبية.

وإلى جانب هذا الأثر البيولوجي، تتداخل الأبعاد الروحية للصيام في شهر رمضان مع الحالة النفسية؛ إذ يساهم انتظام السلوك اليومي والانخراط في ممارسات تأملية وعبادية في خفض مستويات التوتر وتعزيز الاتزان الانفعالي.

ويمثل الصيام "حين يُمارس ضمن نظام نوم واستيقاظ منتظم" فرصة لإعادة تنظيم الإيقاع اليومي (Circadian Rhythm)، إذ إن الفاصل الزمني الواضح بين الأكل والامتناع عنه يخلق نمطًا هرمونيًا أكثر اتساقًا، يدعم جودة النوم وكفاءة الجهاز الهضمي.

إلا أن السهر المفرط واضطراب مواعيد النوم قد يبددان هذه الميزة، مما يبرز أهمية التوازن بين العبادة والانضباط الصحي.

إن صيام شهر رمضان يقدم نموذجًا فريدًا لتلاقي المعنى الروحي مع الحكمة البيولوجية. فهو، من منظور علمي، ليس مجرد انقطاع مؤقت عن الغذاء، بل إعادة معايرة شاملة لمسارات الطاقة، وتنشيط لآليات الإصلاح الخلوي، وتنظيم للإيقاع الحيوي.

وهكذا، يتكامل البعد التعبدي مع البعد الفسيولوجي في منظومة واحدة، حيث يصبح الامتناع الواعي وسيلةً للتجدد، ويغدو الانضباط سبيلاً إلى العافية.

#### المصادر

- [Effect of Ramadan Intermittent Fasting on Autophagy and Gene Expression](#)
- [Ramadan Fasting: Influences on Sleep, Circadian Rhythms, Mealtime, and Metabolic Health](#)

تواصل مع الكاتب: [kelwkeel@uj.edu.sa](mailto:kelwkeel@uj.edu.sa)