

رمضان والمناعة ضد العدوى الفيروسية

د. سمير عبد الحميد

2026-03-14

حين يقترب رمضان، يعود سؤال شائع: هل الصيام يقوي المناعة ضد العدوى أم يضعفها؟ الإجابة العلمية الأكثر نزاهة هي: لا يمكن فصل أثر الصيام عن أثر السلوكيات المصاحبة وعن حالة الفرد الصحية.

فالمناعة ضد العدوى الفيروسية تعتمد على توازن بين دفاع فطري سريع واستجابة تكيفية فعالة، وهذه الاستجابات تتأثر بالنوم، وبجودة التغذية الدقيقة مثل البروتين والزنك والفيتامينات، وبالإجهاد، وبالحوالة الاستقلابية. رمضان قد يغير هذه العوامل كلها في وقت واحد، لذا لا توجد نتيجة واحدة تصلح للجميع.

من جهة فسيولوجية، الصيام المتقطع قد يغيّر بيئة الاستقلاب، وقد يخفف بعض الالتهاب منخفض الدرجة لدى بعض الناس، ما قد يكون مفيداً لأن الالتهاب المزمن قد يربك الاستجابة المناعية النوعية. لكن من جهة أخرى، السهر المزمن واضطراب الساعة البيولوجية قد يضعفان بعض جوانب المناعة ويزيدان القابلية للالتهاب غير المفيد. لذلك، رمضان قد يكون "مُحسناً مناعياً" عند من يحافظ على نوم كافٍ وغذاء متوازن، وقد يكون "عامل ضغط" عند من يحول الشهر إلى سهر طويل وطعام فقير بالمغذيات.

أبحاث المراجعة التي تركز على رمضان والمناعة ضد العدوى الميكروبية تلفت الانتباه إلى أن الأدلة البشرية لا تزال محدودة ومتفاوتة، وأن كثيراً من الأسئلة تحتاج دراسات أقوى تتعقب مؤشرات المناعة الفطرية والتكيفية عبر رمضان مع ضبط عوامل نمط الحياة. هذه المراجعات تكتسب أهميتها لأنها تنقل النقاش من الانطباعات إلى إطار علمي يحدد ما الذي نعرفه وما الذي ما زال افتراضاً.

أما من زاوية الصحة العامة، فهناك بُعد آخر غير بيولوجي: رمضان موسم اجتماعي، يزيد فيه الاختلاط في بعض البيئات، وتزداد التجمعات، وقد يتغير الالتزام بسلوكيات الوقاية. هذا قد يرفع أو يخفض التعرض للفيروسات بغض النظر عن فسيولوجيا الصيام. لذلك، حين نقيّم علاقة رمضان بالعدوى، نحتاج أن

نميز بين "قابلية الجسم للاستجابة" وبين "فرصة التعرض"، لأنهما قد يتحركان في اتجاهين مختلفين عند نفس الشخص.

في النهاية، نحن لا نعطي حكمًا واحدًا، بل نعطي نموذجًا تفسيريًا: رمضان يغير محور النوم "التغذية" و "الساعة البيولوجية" و"الاستقلاب"، وهذه التغيرات تُعيد حرفياً تشكيل المناعة. من يريد تعظيم الفائدة المناعية المحتملة يجعل رمضان شهر انتظام، لا شهر قلب لليل والنهار.

المصادر

...Ramadan intermittent fasting and immunity: An important topic
[/https://www.scienceopen.com/document_file](https://www.scienceopen.com/document_file/7dd38f42-85cd-4ddd-aba1-98cf1e24c43/PubMedCentral) (Review PDF, 2025)

[/7dd38f42-85cd-4ddd-aba1-98cf1e24c43/PubMedCentral](https://www.scienceopen.com/document_file/7dd38f42-85cd-4ddd-aba1-98cf1e24c43/PubMedCentral)

Ingestion, Immunity, and [7dd38f42-85cd-4ddd-aba1-98cf1e24c43.pdf](https://www.frontiersin.org/journals/immunology/articles/7dd38f42-85cd-4ddd-aba1-98cf1e24c43.pdf)
,Infection: Nutrition and Viral Respiratory... (Frontiers in Immunology

[/https://www.frontiersin.org/journals/immunology/articles](https://www.frontiersin.org/journals/immunology/articles) (2022

Impact of Ramadan Fasting on Health [fimmu.2022.841532/full/10.3389](https://www.frontiersin.org/journals/immunology/articles/7dd38f42-85cd-4ddd-aba1-98cf1e24c43.pdf)

[://https](https://www.frontiersin.org/journals/immunology/articles/7dd38f42-85cd-4ddd-aba1-98cf1e24c43.pdf) and Disease: 2023 A Narrative Review (PDF)

[/www.researchgate.net/profile/Salem-Beshyah/publication](https://www.researchgate.net/profile/Salem-Beshyah/publication)

[/Impact_of_Ramadan_Fasting_on_Health_and_Disease_2023_A_Narrative_Review_388614636](https://www.researchgate.net/profile/Salem-Beshyah/publication/388614636-Impact_of_Ramadan_Fasting_on_Health_and_Disease_2023_A_Narrative_Review_388614636)

[-links/679fd092207c0c20fa72800b/Impact-of-Ramadan-Fasting-on](https://www.researchgate.net/profile/Salem-Beshyah/publication/388614636-Impact_of_Ramadan_Fasting_on_Health_and_Disease_2023_A_Narrative_Review_388614636)

:Ramadan Fasting [Health-and-Disease-2023-A-Narrative-Review.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Salem-Beshyah/publication/388614636-Impact_of_Ramadan_Fasting_on_Health_and_Disease_2023_A_Narrative_Review_388614636)

Influences on Sleep, Circadian Rhythms... (Springer Chapter, 2025)

https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-981-96-6783-3_6

تواصل مع الكاتب: drsamirabdulhamid@gmail.com

[/https://arsco.org/articles/article-detail-49154/](https://arsco.org/articles/article-detail-49154/) <https://arsco.org>

[-articles/article-detail-49128/](https://arsco.org/articles/article-detail-49128/) <https://arsco.org/articles/article>

[://:detail-49117/](https://arsco.org/articles/article-detail-49117/) <https://arsco.org/articles/article-detail-49105/> [https](https://arsco.org/articles/article-detail-49094/)

[/arsco.org/articles/article-detail-49094](https://arsco.org/articles/article-detail-49094/)