

تغذية

ناتالي عقيقي غرّة
دائرة الشؤون الصحيةالتغذية وخطر الإصابة بمرض ألزهايمر :
حذار الأطعمة التي تؤثر على ضعف الذاكرة

في الاونة الاخيرة بدأت ترتفع حالات الإصابة بمرض فقدان الذاكرة اي الازهايمر، وبات هذا الامر يشكل خطرا جديا. لذا يجب التنبه من ذلك المرض لأن الإصابة به مرتبطة بنمط العيش الغذائي. في المقابل، توصلت دراسات عدة الى ان عددا من الاطعمة التي نتناولها تؤثر بشكل كبير على ضعف الذاكرة

بالذين لم يعتمدوه. لكن الخبر السار عن نظام MIND الغذائي، هو انه حتى عندما التزمه المشارك لبعض الوقت، بقي مرتبطا بانخفاض خطر الإصابة بمرض الازهايمر بنسبة 35 في المئة. من المثير للاهتمام، ان الالتزام العالي بنظام DASH الغذائي وبالنظام الغذائي للبحر الابيض المتوسط، قلل ايضا من خطر الإصابة بالخرف. لكن الامتثال المعتدل لهذين النظامين الغذائيين لم يقلل بشكل كبير من معدلات مرض الازهايمر.

MIND يعزز صحة الدماغ؟

حددت الابحاث السابقة وجود علاقة قوية بين صحة القلب وصحة الدماغ، بحيث اثبتت ان ما هو جيد للقلب هو جيد للدماغ ايضا. فالقلب السليم يحافظ على تدفق الدم الكافي الذي يؤثر ايجابا على عمل الدماغ. كذلك يمكن اعتبار حمية MIND انها تضم اكبر عدد من مكونات النظام الغذائي المتوسطي وانظمة DASH الغذائية وافضلها، ويستهدف كلاهما ايضا صحة القلب والاعوية الدموية.

يتضمن نظام MIND الغذائي المأكولات التي ترتبط بشكل مستقل بالادمغة الصحية وانخفاض خطر الإصابة بالخرف. على سبيل المثال، اثبتت دراسات حديثة فوائد التوت للدماغ، كذلك اكد باحثون ان تناول المكسرات قد يقلل من خطر الإصابة بالخرف. يبدو ان اضافة هذه الاطعمة معا، الى جانب المأكولات الاخرى التي اثبت العلم انها تفيد ادمغتنا، امر منطقي اذا كان هدفنا هو ان نفعل ما

العالي بنظام MIND مرتبط بتباطؤ التراجع المعرفي، اي قوة الذاكرة، الذي يتزامن عادة مع الشيخوخة. وقد حددوا في الواقع، ان النتائج تطابقت مع شخص يكتسب وظائف الدماغ وهو في عمر اصغر من المشارك بنحو 7 سنوات ونصف سنة.

ارتبط نظام MIND الغذائي بانخفاض معدل الازهايمر، بعدما اجرى الباحثون دراسة اخرى اكدوا فيها هذا الارتباط. كان هدفهم تحديد ما اذا كان النظام الغذائي MIND لا يبطل فقط من معدل التراجع المعرفي، ويؤدي ايضا الى انخفاض معدلات مرض الازهايمر. في هذه الدراسة، نظر الباحثون على وجه التحديد الى عدد من الانظمة الغذائية المتنوعة، ابرزها حمية البحر الابيض المتوسط، وDASH الغذائي. وقد قاموا بقياس مستوى الالتزام بهذه الانظمة الغذائية (اي مدى دقة اتباع النظم الغذائية)، ثم حددوا تطوير مرض الازهايمر لدى الاشخاص المشاركين.

كما اخذ الباحثون في الاعتبار الخصائص الاخرى للمشاركين التي ارتبطت سابقا بخطر الخرف، بما في ذلك النشاط البدني والعمر والجنس ومستوى التعليم والسمنة وانخفاض مؤشر كتلة الجسم (BMI) وارتفاع ضغط الدم والسكتة الدماغية ومرض السكري.

اظهرت نتائج الدراسة ان الالتزام العالي بنظام MIND قلل من خطر الإصابة بمرض الازهايمر بنسبة 53 في المئة عند الملتزمين بالنظام الغذائي المطلوب، مقارنة

اظهر نظام البحر الابيض المتوسط الغذائي الذي يوصي بتناول القليل من الملح لوقف ارتفاع ضغط الدم، ان له ارتباطات ملحوظة بتحسين صحة الدماغ وانخفاض خطر الإصابة بمرض الازهايمر وانواع اخرى من ضعف الذاكرة، وصولا الى الخرف.

ما هي هذه حمية البحر الابيض المتوسط، ولماذا علينا التخفيف من تناول الملح تحديدا؟

تهدف هذه الحمية الى استهداف صحة القلب والاعوية الدموية. ويشدد نظامها الغذائي على عادات الاكل الصحية، مع التركيز على هذه الفئات الصحية: المكسرات والتوت والخضروات الورقية والنبيد والفاصوليا والاسماك والدواجن والحبوب الكاملة وزيت الزيتون. الجدير ذكره، ان هذا النظام لا يحتوي على الفئات غير الصحية التي تضم المأكولات المقلية والمعجنات والحلويات والزبدة واللحوم الحمراء والاجبان الصفراء.

دراسات حمية صحة الدماغ

بحث عدد من الدراسات ما اذا كان هذا النظام الغذائي يساعد على منع مرض الازهايمر وانواع اخرى من الخرف، وقد اكتشفت انه يمكن ان يبطل تدهور صحة الدماغ بنسبة عالية. شملت احدي الدراسات 960 شخصا من كبار السن، اتبع المشاركون فيها نظاما غذائيا لمدة 5 سنوات تقريبا، حيث تم خلال الدراسة تقييم وظائفهم المعرفية سنويا. في نهاية الامر، وجد الباحثون ان الالتزام

في وسعنا للحد من خطر الخرف وابطاء الشيخوخة الادراكية. تم تحديد النظام الغذائي في اكثر من دراسة كواحد من مخاطر عدة يمكن السيطرة عليها في موضوع الخرف تحديدا. هذا يعني انه اذا كان ثمة عدد من المخاطر التي لا يمكننا السيطرة عليها مثل تاريخ العائلة، وعلم الوراثة، والعمر، فان نظامنا الغذائي هو الوحيد الذي يمكننا السيطرة عليه، ويرتبط ذلك بالنتائج ايجابية لكل من الجسم والدماغ.

اطعمة مفيدة لصحة الدماغ

- ارتبط تناول الفراولة، والتوت الازرق، وفاكهة الاكاي بفوائد متعددة لادمغتنا، حيث اظهرت الدراسات انها تحسن الذاكرة لدى الاطفال الذين تتراوح اعمارهم بين 8 و10 سنوات وحتى سن البلوغ.
- ارتبط كل من الكافيين بشكل عام والقهوة على وجه التحديد بعوامل تفيد الدماغ، بما في ذلك انخفاض خطر الإصابة بالخرف.
- تحتوي الخضروات الورقية على فيتامينات تعزز عمل الدماغ.
- ربطت اكثر من دراسة بين استهلاك الجوز وانخفاض خطر الإصابة بالخرف، في حين اظهرت بعض الابحاث فعاليته في تحسين الذاكرة.
- وصفت احماض اوميغا 3 الدهنية الموجودة في انواع معينة من الاسماك بانها رائعة لصحة دماغنا، وقد اجمعت معظم الابحاث التي اجريت على هذا الامر.
- ارتبطت القرعة بفوائد مضادة للاكسدة والالتهابات، وبتحسين عمل القلب وانخفاض ضغط الدم، علما انها ترتبط مباشرة بصحة الدماغ.
- تم ربط نظام غذائي صحي يحتوي على كمية كبيرة من الفاكهة والخضروات بانخفاض خطر الإصابة بمرض الازهايمر.

