



رژیم غذایی مدیترانه‌ای به حفظ سلامت مغز کمک می‌کند

یک بررسی جدید نشان می‌دهد که افراد سالمندی که از یک رژیم غذایی سبک مدیترانه‌ای پیروی می‌کنند، ممکن در سنین بالاتر زندگی از سلامت مغزی بهتر برخوردار باشند و کمتر در معرض خطر نقصان شناختی قرار گیرند.

همشهری آنلاین: یک بررسی جدید نشان می‌دهد که افراد سالمندی که از یک رژیم غذایی سبک مدیترانه‌ای پیروی می‌کنند، ممکن در سنین بالاتر زندگی از سلامت مغزی بهتر برخوردار باشند و کمتر در معرض خطر نقصان شناختی قرار گیرند.

به گزارش رویترز روزباد رابرتز، پژوهشگر ارشد از مرکز پژوهشی بیماری آلزایمر کلینیک مایو در مینه‌سوتا در این باره گفت: «این یافته‌ها بیانگر آن است که الگوی سالم رژیم غذایی و اجزای خاص رژیم غذایی بر شاخص‌های زیستی و آسیب‌شناسی مغز تأثیر دارند.»

رژیم غذایی مدیترانه‌ای شامل ماهی، گوشت بی‌چربی، مغزهای خوراکی، غلات کامل، میوه‌ها و سبزی‌ها و چربی‌های سالم است.

رابرتز و همکارانش داده‌های به‌دست‌آمده از ۶۷۲ فرد شرکت‌کننده در بررسی کلینیک مایو درباره پیری را تجزیه و تحلیل کردند. در شروع، هیچ‌کدام از شرکت‌کنندگان دمانس یا زوال عقل نداشتند و در آسایشگاه به سر نمی‌بردند یا بیماری لاعلاج نداشتند. ساکنان اولمستد کانتی در مینه‌سوتا در سال ۲۰۰۴ در سنین ۷۰ تا ۷۹ وارد این بررسی شدند.

شرکت‌کنندگان در این نظرخواهی رژیم‌های غذایی‌شان را توصیف کردند و آزمایش‌های حافظه، کارکرد اجرایی، زبان، مهارت‌های دیداری-فضایی و نقصان شناختی بر روی آنان انجام شد. پژوهشگران همچنین از تصویربرداری تشدید مغناطیسی (MRI) برای اندازه‌گیری ضخامت قشر چندین منطقه مغز استفاده کردند.

رابرتز و همکارانش دریافتند که بیماران سالمند با نمره‌های بالاتر از لحاظ مصرف رژیم غذایی مدیترانه‌ای داری ضخامت قشری بیشتری هستند. این پژوهشگران در ۲۵ ژوئیه در ژورنال آلزایمر و دمانس گزارش کردند که به‌خصوص میزان بالاتر مصرف حبوبات و ماهی با قشر ضخیم‌تر مغز همراهی دارد.

البته طول مدت پیگیری بیماران در این بررسی آن‌قدر کافی نبود تا معلوم شود که آیا این افراد در سنین بالاتر واقعاً دچار مشکلات شناختی می‌شوند یا نه.

بیان گو، اپیدمیولوژیست در مرکز پزشکی دانشگاه کلمبیا در نیویورک به این موضوع اشاره کرد که این بررسی نمی‌تواند ثابت کند که این رژیم غذایی با تحلیل رفتن کمتر مغز همراه است.

گو در این بررسی شرکت نداشت، اما او و همکارانش نیز در پژوهش‌های خودشان ارتباطاتی میان رژیم غذایی مدیترانه‌ای، حجم و مقدار کلی ماده مغز یافتند.

اما گو گفت: «این بررسی‌ها مشاهده‌ای هستند، نه کارآزمایی بالینی، بنابراین نمی‌توان وجود رابطه سببی را ثابت کنند.»