

فواید امگا-۳ در پیشگیری از بیماری آلزایمر

مطالعه جدید نشان می‌دهد اسیدهای چرب امگا-۳ موجود در ماهی نقش مهمی در پیشگیری از شروع آلزایمر ایفاء می‌کنند.



همشهری آنلاین: مطالعه جدید نشان می‌دهد اسیدهای چرب امگا-۳ موجود در ماهی نقش مهمی در پیشگیری از شروع آلزایمر ایفاء می‌کنند.

به گزارش خبرنگار مهر، محققان دریافته‌اند اسیدهای چرب امگا-۳ پلی اشباع نشده موجود در روغن ماهی می‌توانند موجب بهبود عملکرد سیستم glymphatic شده و به پاکسازی ضایعات مغز کمک کنند. در بلندمدت این روند پاکسازی مغز موجب پیشگیری از ابتلا به بیماری آلزایمر می‌شود.

اگرچه علت دقیق بیماری آلزایمر هنوز مشخص نیست اما دانشمندان معتقدند تشکیل «پروتئین تاو» در مغز موجب تشکیل پلاک‌هایی در مغز می‌شود که اتصال بین نورون‌ها را مسدود می‌کند.

این پلاک‌ها در بسیاری از علائم شناختی آلزایمر نقش دارند. هدف تحقیق فعلی در مورد درمان‌های احتمالی برای آلزایمر، پیشگیری و حتی کاهش تشکیل این پلاک‌هاست.

تیم تحقیق در این مطالعه از موش‌های آزمایشگاهی برای فهم بهتر ارتباط بین اسیدهای چرب امگا-۳ و ضایعات درون مغز استفاده کردند. آنها دریافتند موش‌های آزمایشگاهی با میزان بالاتر اسیدهای چرب امگا-۳ پلی اشباع نشده در مقایسه با موش‌های وحشی با میزان عادی این ماده مغذی، دارای احتمال کمتر تشکیل پلاک‌های زائد در مغزشان بودند.

بعد از آن زمانی که دانشمندان به موش‌های وحشی، مکمل روغن ماهی دادند دریافتند پاکسازی مغزشان از ضایعات به مراتب بیشتر از موش‌های وحشی‌ای بود که این مکمل را دریافت نکرده بودند.

به علاوه محققان عنوان کردند اسیدهای چرب امگا-۳ ممکن است به پیشگیری از آسیب مغزی ناشی از آسیب تروماتیک مغز کمک کرده و اختلال خواب را کاهش دهند.