

## مصرف منیزیم برای بهبود افسردگی

نتایج یک پژوهش که توسط محققان کشور انجام شده است، نشان می‌دهد که مصرف مکمل منیزیم می‌تواند وضعیت افسردگی و منیزیم سرم را در بیماران افسرده بهبود ببخشد.



نتایج یک پژوهش که توسط محققان کشور انجام شده است، نشان می‌دهد که مصرف مکمل منیزیم می‌تواند وضعیت افسردگی و منیزیم سرم را در بیماران افسرده بهبود ببخشد.

به گزارش ایسنا، افسردگی ۳۵۰ میلیون انسان را در سراسر دنیا تحت تاثیر قرار داده و پیش بینی می‌شود تا سال ۲۰۳۰ به دلیل ناتوانی در زندگی سالم، عامل اصلی بیماری‌ها باشد.

پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهند که بین پاتوژنز افسردگی و سطح فاکتور نوروتروفیک مشتق شده از مغز (BDNF) ارتباط وجود دارد.

در این راستا محققان دانشگاه علوم پزشکی زاهدان با انجام پژوهشی، تاثیر مکمل یاری منیزیم بر سطح BDNF سرم و بهبود افسردگی در بیماران مبتلا به افسردگی را مورد مطالعه قرار دادند.

این پژوهش که توسط دکتر منصور شهرکی و با همکاری منصور شکبیا، علیرضا داشی پور و مریم افشارفر انجام شده، به شیوه کارآزمایی بالینی تصادفی دوسوکور صورت گرفت.

۴۶ مرد مبتلا به افسردگی، به دو گروه مکمل منیزیم و دارونما تقسیم شدند و به مدت هشت هفته، تحت مداخله روزانه با ۵۰۰ میلی گرم منیزیم یا دارونما قرار گرفتند. قبل و هشت هفته پس از مداخله از افراد تست افسردگی بک برای سنجش وضعیت افسردگی و آزمایش نمونه خون برای سنجش وضعیت منیزیم و BDNF سرم انجام شد.

نتایج نشان داد که در پایان مداخله، مصرف مکمل منیزیم نمره تست افسردگی بک و منیزیم سرم را بهبود بخشید، اما بر سطح BDNF سرم تأثیری نداشت. البته بنا بر اعلام محققان پروژه، به نظر می‌رسد تحقیقات بیشتری در این زمینه لازم است.