



بهبود عملکرد مغز در میانسالی با مصرف امگا ۳

آیا خوردن ماهی می‌تواند مغز ما را سالم و تفکر ما را در میانسالی چابک نگه دارد؟

آیا خوردن ماهی می‌تواند مغز ما را سالم و تفکر ما را در میانسالی چابک نگه دارد؟ یک مطالعه جدید بر روی اثرات امگا ۳، ارتباط مصرف این اسیدهای چرب با بهبود ساختار مغز و عملکرد شناختی در میانسالی را نشان می‌دهد.

به گزارش ایسنا و به نقل از ساینس دیلی، شواهد جدید نشان می‌دهد که خوردن ماهی های آب سرد و سایر منابع اسیدهای چرب امگا ۳ ممکن است به حفظ سلامت مغز کمک کند و قدرت شناخت را در میانسالی تقویت کند.

بر اساس پژوهشی که در روز پنجم اکتبر در مجله پزشکی آکادمی آمریکایی اعصاب منتشر شد، وجود دستکم مقادیر کمی از امگا ۳ در گلبول های قرمز با بهبود ساختار مغزی و عملکرد شناختی در میان داوطلبان سالم ۴۰ تا ۵۰ ساله ارتباط دارد.

کلودیا ساتیزابال (Claudia Satizabal)، محقق اصلی این مطالعه و استادیار موسسه آلزایمر گلن بیگز می‌گوید: پژوهش‌ها به بررسی این ارتباط در جوامع مسن تر پرداخته بودند. این مطالعه جدید نشان می‌دهد که داشتن رژیم غذایی حاوی برخی از اسیدهای چرب امگا ۳ حتی در سنین پایین، به محافظت از مغز در برابر بسیاری از شاخص های پیری در میانسالی کمک می‌کند.

میانگین سنی داوطلبان ۴۶ سال بود. تیم تحقیقاتی به بررسی ارتباط غلظت اسیدهای چرب امگا ۳ در گلبول های قرمز خون، نشانگرهای شناختی پیری مغز و انجام ام آر آی (MRI) پرداختند. آن‌ها همچنین تأثیر غلظت امگا ۳ در گلبول های قرمز را در داوطلبانی که حامل ژن "APOE۴" بودند، بررسی کردند. "APOE۴" یک تنوع ژنتیکی است که با خطر احتمال بیشتر ابتلا به بیماری آلزایمر ارتباط دارد.

این پژوهش بر روی دو هزار و ۱۸۳ شرکت کننده سالم انجام شد و نشان داد که شاخص بالاتر امگا ۳ با حجیم تر بودن هیپوکامپ در مغز که نقش مهمی در یادگیری و حافظه دارد، همراه است.

علاوه بر آن مصرف بیشتر امگا ۳ با استدلال انتزاعی بهتر یا توانایی درک مفاهیم پیچیده با استفاده از تفکر منطقی همراه بود. شرکت کنندگانی که حامل ژن "APOE۴" با شاخص امگا ۳ بالاتر بودند، کمتر به بیماری عروق کوچک مبتلا شده بودند.

دبورا ملو ون لنت (Debora Melo van Lent)، پژوهشگر فوق دکترا در موسسه بیگز و یکی از نویسندگان این مطالعه، می‌گوید: اسیدهای چرب امگا ۳ مانند EPA و DHA ریزمغذی های کلیدی هستند که مغز را تقویت کرده و از آن محافظت می‌کنند. مطالعه ما یکی از اولین مطالعاتی است که این تاثیر را در جمعیت جوان تر بررسی کرده است. مطالعات بیشتری بر روی این گروه سنی باید انجام شود.

محققان، شرکت کنندگان را به دو گروه با غلظت امگا ۳ بسیار کم و متوسط و بیشتر تقسیم کردند. ساتیزابال می‌گوید: ما بدترین نتایج را در افرادی دیدیم که کمترین مصرف امگا ۳ را داشتند. این نتیجه جالبی است. اگرچه هر چه امگا ۳ بیشتر باشد، فواید بیشتری برای مغز دارد، اما مقادیر کمی از آن نیز برای دیدن فایده کافی است.

محققان نمی‌دانند چگونه اسیدهای چرب DHA و EPA از مغز محافظت می‌کنند. یک نظریه این است که از آنجا که اسیدهای چرب در غشای نورون ها مورد استفاده قرار می‌گیرند، زمانی که با سایر گونه های اسید چرب جایگزین می‌شوند، نورون ها ناپایدار می‌شوند. توضیح دیگر ممکن است مربوط به خواص ضد التهابی آن‌ها باشد. ساتیزابال می‌گوید: پیچیده است. ما هنوز همه چیز را درک نکرده ایم، اما نشان دادیم که به نوعی، اگر مصرف امگا ۳ خود را حتی اندکی افزایش دهید، از مغز خود محافظت کرده اید.

EPA و DHA از مغز حاملان ژن "APOE۴" نیز محافظت می‌کنند. ملو ون لنت با اشاره به آسیب پذیری این گروه پرخطر گفت: این ژنتیک است، بنابراین نمی‌توانید آن را تغییر دهید. بنابراین، اگر بتوان یک عامل خطر که می‌تواند بر استعداد ژنتیکی برتری داشته باشد را اصلاح کرد، فایده زیادی خواهد داشت.