



## مصرف ویتامین D ممکن است به کاهش زوال عقل کمک کند

محققان دانشگاه «اکستر» در یک مطالعه ادعا کردند مصرف روزانه ویتامین D می‌تواند شانس ابتلای افراد به زوال عقل را کاهش دهد.

محققان دانشگاه «اکستر» در یک مطالعه ادعا کردند مصرف روزانه ویتامین D می‌تواند شانس ابتلای افراد به زوال عقل را کاهش دهد.

**به گزارش ایسنا و به نقل از دیلی میل، نتایج یک مطالعه نشان داده که مصرف روزانه ویتامین D شانس ابتلا به زوال عقل را به ویژه در زنان کاهش می‌دهد.**

محققان دریافتند افرادی که مکمل‌ها را مصرف می‌کردند مدت طولانی‌تری از این بیماری عاری بودند و در مجموع ۴۰ درصد موارد ابتلا در بین آنها کمتر بود.

کارشناسان بر این باورند که این ویتامین ممکن است به کاهش تجمع پلاک‌های آمیلوئید و تاو کمک کند که تجمع آنها با بیماری آلزایمر و زوال عقل مرتبط است.

دانشمندان دانشگاه اکستر و «موسسه مغز هوچکس کلگری» در کانادا داده‌های گروهی متشکل از ۱۲ هزار و ۲۸۸ نفر را در مرکز ملی هماهنگی آلزایمر ایالات متحده تجزیه و تحلیل کردند.

حدود ۴۶۰۰ نفر - ۲۷ درصد - از شرکت‌کنندگانی که میانگین سنی ۷۱ سال داشتند و در شروع کارآزمایی عاری از زوال عقل بودند، مکمل مصرف کردند. حدود ۲۶۹۶ نفر در طی ۱۰ سال آینده به زوال عقل مبتلا شدند. از این تعداد، حدود سه چهارم (۲۰۱۷ نفر) هرگز در آن دوره مکمل مصرف نکردند در حالی که یک چهارم (۶۷۹ نفر) مکمل مصرف کردند.

بر اساس یافته‌ها، ۴۰ درصد موارد کمتری از این بیماری در میان افرادی که از مکمل‌های ویتامین D استفاده می‌کردند، وجود داشت.

پروفسور «زهی نور اسماعیل» (Zahinoor Ismail) از دانشگاه کلگری و دانشگاه اکستر که این تحقیق را رهبری می‌کرد، گفت: ما می‌دانیم که ویتامین D اثراتی در مغز دارد که می‌تواند پیامدهایی برای کاهش زوال عقل داشته باشد، با این حال تاکنون نتایج تحقیقات متفاوت بوده است.

یافته‌های ما بینش‌های کلیدی را در مورد گروه‌هایی که ممکن است به طور خاص برای مکمل‌های ویتامین D مورد هدف قرار گیرند، ارائه می‌کند. به طور کلی، ما شواهدی پیدا کردیم که نشان می‌دهد مصرف مکمل‌های اولیه ممکن است قبل از شروع زوال شناختی مفید باشد.

ویتامین D از غذاهایی مانند ماهی‌های چرب، مکمل‌ها و قرار گرفتن پوست در معرض نور خورشید به دست می‌آید. پوست افراد مسن می‌تواند در تبدیل نور خورشید به ویتامین D کارآمدی کمتری داشته باشد و احتمال کمبود آنها و وابستگی به منابع دیگر را افزایش دهد. در حالی که فواید مکمل‌ها در بین هر دو جنس دیده می‌شد، این اثرات در میان زنان و در افراد با شناخت طبیعی بیشتر بود.

کارشناسان بر این باورند که اثرات بیشتر در میان زنان می‌تواند به این دلیل باشد که سطوح استروژن، که با فعال شدن ویتامین D مرتبط است، در دوران یائسگی کاهش می‌یابد.

این می‌تواند منجر به اثرات بیشتری از مصرف این ویتامین شود، که اغلب به زنان توصیه می‌شود، زیرا این ویتامین با سلامت استخوان‌ها نیز ارتباط دارد.

همچنین اثرات ویتامین D در افرادی که حامل ژن APOE $\epsilon$ 4 نبودند، در مقایسه با افراد دیگر، به طور قابل توجهی بیشتر بود. نویسندگان پیشنهاد می‌کنند که افرادی که حامل ژن APOE $\epsilon$ 4 هستند ویتامین D را بهتر از روده خود جذب می‌کنند که این ممکن است اثر مکمل ویتامین D را کاهش دهد. با این حال، هیچ سطح خونی برای آزمایش این فرضیه گرفته نشد.

تحقیقات قبلی نشان داده است که سطوح پایین ویتامین D با خطر بالاتر زوال عقل مرتبط است. ویتامین D در پاکسازی آمیلوئید در مغز نقش دارد که تجمع آن یکی از علائم بیماری آلزایمر است.

مطالعات همچنین نشان داده‌اند که ویتامین D ممکن است به محافظت از مغز در برابر تجمع تاو، پروتئین دیگری که در ایجاد زوال عقل نقش دارد، کمک کند.

دکتر «روزا سانچو» (Rosa Sancho) سرپرست تحقیقات آلزایمر در انگلستان گفت: یافته‌ها نشان می‌دهد که شروع زوال عقل در افرادی که سابقه مصرف مکمل‌های ویتامین D معمولی دارند دیرتر اتفاق می‌افتد و این اثر در بین افرادی که عوامل خطر ژنتیکی یا مشکلات حافظه ندارند قوی‌تر به نظر می‌رسد.

تحقیقات گسترده نشان می‌دهد که عادات و رفتارها در میان‌سال، مانند داشتن قلب سالم یا سیگار نکشیدن، می‌تواند خطر زوال عقل را کاهش دهد.