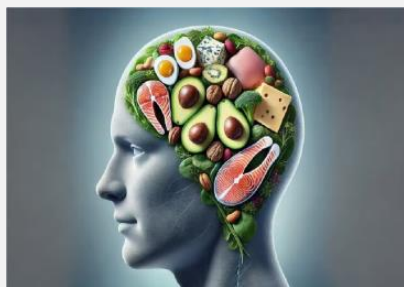


بهبود اختلال دوقطبی با رژیم کتوژنیک!

دانشمندان می‌گویند پیروی از یک رژیم کتوژنیک، علائم اختلال دوقطبی را بهبود می‌بخشد.



دانشمندان می‌گویند پیروی از یک رژیم کتوژنیک، علائم اختلال دوقطبی را بهبود می‌بخشد. به گزارش ایسنا، یک مطالعه جدید نشان داده است که افراد مبتلا به اختلال دوقطبی که حداقل شش هفته از رژیم کتوژنیک پیروی کردند، با بهبود علائم مواجه شده‌اند.

در حالی که این مطالعه کوچک و مقدماتی بود، یافته‌های آن پنجره‌ای را به سوی یک رویه درمانی جدید برای شرایطی که گاهی اوقات درمان آن دشوار است، باز می‌کند. به نقل از نیو اتلس، مزایای مغزی پیروی از رژیم کتوژنیک یا به اختصار «کتو» که دارای چربی بالا، پروتئین متوسط و کربوهیدرات بسیار کم است، مدتی است که شناخته شده است. از دهه 1920، از نظر بالینی ثابت شده است که رژیم کتو موجب کاهش تشنج در افراد، به ویژه کودکان مبتلا به صرع مقاوم به دارو می‌شود.

یک مطالعه آزمایشی جدید که اولین در نوع خود است، به رهبری محققان دانشگاه ادینبرو (Edinburgh) در بریتانیا نشان داد که پیروی از رژیم کتو علائم اختلال دوقطبی (BD) را بهبود می‌بخشد.

دکتر ایان کمپبل (Iain Campbell)، سرپرست این مطالعه می‌گوید: این نتایج به شواهد کوچک اما رو به رشدی اضافه می‌کند که نشان می‌دهد رژیم کتوژنیک می‌تواند یک مداخله ایمن و مؤثر برای اختلال دوقطبی، در کنار داروهای موجود باشد.

دکتر کمپبل به عنوان فردی که خودش با اختلال دوقطبی دست و پنجه نرم می‌کند، از رژیم کتو پیروی می‌کند. سلامت متابولیک ضعیف یک مشکل مهم برای افراد مبتلا به اختلال دوقطبی است، بنابراین مطالعه رویکردهای درمان متابولیک بسیار مورد استقبال جامعه بیماران قرار گرفته است.

اختلال دوقطبی یک وضعیت سلامت روان است که با تغییرات خلقی شدید مشخص می‌شود. تغییر بین دوره‌های شیدایی یا هیپومانیا (انرژی و هیجان بالا) و افسردگی می‌تواند تأثیر زیادی بر زندگی روزمره، کار و روابط افراد مبتلا به اختلال دوقطبی داشته باشد. علاوه بر این، مطالعات نشان داده‌اند که اختلال دوقطبی با نرخ بالای اختلالات متابولیک نظیر چاقی، دیابت نوع 2، بیماری‌های قلبی و عروقی و کاهش امید به زندگی همراه با آنها مرتبط است.

کاهش شدید دریافت کربوهیدرات و افزایش مصرف چربی باعث ایجاد کتوز (ketosis) می‌شود. در این حالت، کبد چربی‌ها را به کتون تبدیل می‌کند که مغز به عنوان منبع سوخت جایگزین برای گلوکز که معمولاً از تجزیه کربوهیدرات‌ها به دست می‌آید، استفاده می‌کند. تغییر بدن از حالت سوزاندن گلوکز به حالت چربی سوزی، متابولیسم را تغییر می‌دهد، سطح قند خون و انسولین را کاهش می‌دهد و شیمی و عملکرد مغز را نیز تغییر می‌دهد.

کتوزیس یا کتوز وضعیتی است که در آن میزان کتون‌ها در بدن افزایش می‌یابد. این وضعیت معمولاً به‌طور عمومی در بدن ایجاد شده و همراه هیپرکتونمی (افزایش میزان کتون‌ها در خون) است. کتون‌ها با فرایند کتوز در زمان کمبود ذخایر گلیکوژن کبدی ایجاد می‌شوند. ورزش زیاد یا دیابت درمان نشده از جمله علل کتوز هستند.

محققان برای مطالعه حاضر، از این فرضیه استفاده کردند که صرع و اختلال دوقطبی، با توجه به اینکه برخی از داروهای ضد تشنج در تثبیت خلق و خو و جلوگیری از نوسانات شدید مفید هستند، مکانیسم‌های مشترکی دارند.

آنها 20 شرکت‌کننده بین 18 تا 70 ساله مبتلا به اختلال دوقطبی تشخیص داده شده را انتخاب کردند که حداقل به مدت سه ماه دارای خلق و خوی پایدار بودند. لازم به ذکر است که این مطالعه یک مطالعه آزمایشی مداخله‌ای باز و تک‌گروهی، غیر تصادفی و بدون گروه کنترل بود. این به این معنی است که این یک مطالعه کوچک و اولیه بود که در آن همه شرکت‌کنندگان یک رژیم کتوژنیک را به مدت شش تا هشت هفته دنبال کردند. هدف آن نیز تعیین این بود که آیا ارزش انجام یک مطالعه بزرگتر و دقیق‌تر را دارد یا خیر.

علائم سلامت روان، از جمله عاطفه (بروز احساسات)، افسردگی، شیدایی، کیفیت زندگی و بهره‌وری در کار در ابتدا و در طول پیگیری مطالعه اندازه‌گیری شد. همچنین از شرکت‌کنندگان خون گرفته شد و تحت طیف سنجی تشدید مغناطیسی (MRS) قرار گرفتند که مانند MRI از میدان مغناطیسی و امواج رادیویی برای تجزیه و تحلیل ترکیب شیمیایی مغز استفاده می‌کند و اطلاعاتی در مورد متابولیسم، سطوح انتقال دهنده‌های عصبی و عملکرد سلول ارائه می‌دهد. آنها روزانه سطح گلوکز و کتون خود را دریافت می‌کردند.

به‌طور کلی، محققان دریافتند که سطح روزانه کتون خون با تغییرات مثبت روزانه در خلق و خو، انرژی، تکانشگری و اضطراب مرتبط است، اما با سرعت فکر ارتباط ندارد. علاوه بر این، خوردن یک رژیم غذایی کتوژنیک، تغییرات متابولیک مثبت معنی‌داری را ایجاد کرد. در ابتدا 70.3 درصد از شرکت‌کنندگان دارای اضافه وزن یا چاق بودند. تغییر در رژیم کتو منجر به کاهش میانگین وزن بدن 4.2 کیلوگرم و کاهش میانگین شاخص توده بدنی (BMI) به میزان 1.5 کیلوگرم بر متر مربع شد. ضمن اینکه میانگین فشار خون سیستمیک نیز کاهش یافت.

اسکن‌های MRS نشان داد که رژیم کتو تغییراتی در انتقال دهنده‌های عصبی تحریکی در نواحی مغز مرتبط با اختلال دوقطبی ایجاد می‌کند. انتقال دهنده‌های عصبی، پیام‌رسان‌های شیمیایی در مغز هستند که به سلول‌های عصبی (نورون‌ها) در برقراری ارتباط کمک می‌کنند. انتقال دهنده‌های عصبی تحریکی مانند یک پدال گاز عمل می‌کنند و نورون‌ها را تحریک می‌کنند، در حالی که انتقال دهنده‌های عصبی مانند یک ترمز عمل می‌کنند.

دکتر کمپبل گفت: ما نشانگرهای کاهش سمیت تحریکی را در دو ناحیه کلیدی مغز، شامل قشر کمربندی قدامی و قشر کمربندی خلفی که هر دو در اختلال دوقطبی دخیل هستند، مشاهده کردیم. نیاز فوری به مطالعات تکراری بزرگتر و کارآزمایی

های بالینی تصادفی شده با دقت طراحی شده برای ایجاد این یافته ها وجود دارد. درمان اختلال دو قطبی در حال حاضر شامل تجویز دارو و تغییرات در شیوه زندگی است که می تواند دفعات و شدت تغییرات خلقی را کاهش دهد. درمان های موجود برای برخی از افراد، مانند سایر شرایط سلامت روان، موثر نیستند. به همین دلیل است که یافته های این مطالعه، هرچند مقدماتی، دلگرم کننده هستند. پروفسور دنیل اسمیت (Daniel Smith)، رئیس بخش روانپزشکی و رئیس بخش روانپزشکی مرکز علوم بالینی مغز دانشگاه ادینبرو می گوید: این ایده که یک بیماری روانی شدید مانند اختلال دوقطبی ممکن است به یک درمان متابولیک مانند رژیم کتو پاسخ دهد، چالش برانگیز و هیجان انگیز است. تحقیقات اولیه و تمرکز بالینی پروفسور اسمیت بر بیماری اختلال دو قطبی است و مشتاقانه منتظر بررسی دقیق پیوندهای بین متابولیسم و بیماری روانی در چند سال آینده است. گفتنی است که اوایل فوریه 2025، مرکز سلامت دانشگاه کالیفرنیا لی آنجلی اعلام کرد که در آستانه آغاز یک مطالعه آزمایشی چند مکانه است که به بررسی استفاده از رژیم غذایی کتوژنیک در نوجوانان و بزرگسالان جوان مبتلا به اختلال دو قطبی می پردازد. این مطالعه در مجله BJPsych Open منتشر شده است.