



ویتامین‌هایی که کمبود آنها منجر به زوال عقل می‌شود

نتایج تحقیقات جدید نشان می‌دهند که کمبود برخی ویتامین‌ها به ویژه "B12" و فولات "B9" می‌تواند به زوال شناختی، زوال عقل و بیماری قلبی منجر شود.

نتایج تحقیقات جدید نشان می‌دهند که کمبود برخی ویتامین‌ها به ویژه "B12" و فولات "B9" می‌تواند به زوال شناختی، زوال عقل و بیماری قلبی منجر شود. به گزارش آیسنا و به نقل از دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، ویتامین‌های گروه B نقش گسترده‌ای در سلامت انسان دارند و بر عملکرد مغز، سلامت قلب و عروق، بهبودی پس از جراحی بای پس معده، پیشگیری از نقص لوله عصبی و حتی خطر ابتلا به سرطان تأثیر می‌گذارند.

سلامت شناختی یکی از پرمطالعه‌ترین حوزه‌های تحقیقات ویتامین B است. حدود ۴۰ درصد از افراد ۷۵ تا ۸۰ ساله، توانایی جذب ویتامین B12 موجود در غذا را از دست می‌دهند و این کمبود منجر به زوال سلامت عصبی، به ویژه در مغز و نخاع شده و خطر زوال عقل را در سالمندان افزایش می‌دهد.

بیماری آلزایمر با تجمع دو پروتئین «آمیلوئید» و «تاو» در مغز ارتباط پیدا می‌کند که به صورت پلاک‌ها و گره‌هایی تجمع می‌یابند و باعث می‌شود در عملکرد نورون‌ها اختلال ایجاد شود. به منظور تشخیص کمبود B12 معمولاً دو آزمایش انجام می‌شود، اولین آزمایش، آزمایش MMA، اسید متیل مالونیک را اندازه‌گیری می‌کند، یک محصول جانبی متابولیک که در صورت ناکافی بودن سطح B12 افزایش می‌یابد.

آزمایش دوم هموسیستئین را اندازه‌گیری می‌کند؛ ترکیب دیگری که در طول متابولیسم تولید می‌شود و به ویتامین B12 نیز نیاز دارد. در صورتی که فقط هموسیستئین بالا باشد، کمبود فولات مطرح می‌شود اما در صورتی که هم MMA و هم هموسیستئین بالا باشند، کمبود ویتامین B12 محتمل‌ترین گزینه است.

آزمایش‌های ویتامین B12 تمام ویتامین B12 موجود در بدن را اندازه‌گیری می‌کنند، حتی اگر تقریباً 80 درصد آن غیرفعال باشد. دو دهه پیش، مطالعاتی مانند مطالعه «قلب فرامینگهام» نشان داد که افزایش هموسیستئین، آتروسی مغز و خطر بالاتر زوال عقل را پیش‌بینی می‌کند. به تازگی، آزمایش‌هایی مانند VITACOG و FACT نشان داده‌اند که مکمل ویتامین B می‌تواند روند کوچک شدن مغز را کند کرده و عملکرد شناختی را در افراد در معرض خطر بهبود بخشد.

اگرچه درمان دارویی با اسید فولیک کم‌خونی را کاهش می‌دهد اما اغلب کمبود ویتامین B12 را پنهان یا تشدید می‌کند. دانشمندان مشاهده کردند افرادی که غلظت ویتامین B12 کم و اسید فولیک بالایی دارند، احتمال ابتلا به مشکلات شناختی بالاتری دارند.

ریبوفلاوین (B2) می‌تواند فشار خون را به طور بسیار موثری کاهش دهد. اعتقاد بر این است که ریبوفلاوین یک واکنش بیوشیمیایی را که توسط ژنی به نام MTHFR (متیلن تتراهیدروفولات ردوکتاز) واسطه می‌شود، بهبود می‌بخشد که به بدن در استفاده از فولات کمک می‌کند. با این حال، ریبوفلاوین فقط در کاهش فشار خون به طور خاص در بیماران با ژنوتیپ MTHFR 677 TT مؤثر است.

ویتامین‌های B6، B12 و فولات به بدن در دفع هموسیستئین کمک می‌کنند (مقدار بیش از حد هموسیستئین با افزایش خطر حملات قلبی و سکته مغزی و همچنین زوال عقل مرتبط بوده است). مکمل یاری این ویتامین‌ها خطر سکته مغزی را کمی کاهش می‌دهد، اما تأثیر قابل توجهی بر کاهش حملات قلبی ندارند. نیاسین (B3) می‌تواند LDL (به اصطلاح "کلسترول بد") را کاهش داده و HDL (به اصطلاح "کلسترول خوب") را افزایش دهد. اما دوزهای بالای آن باعث گرگرفتگی شدید و غیرقابل تحمل می‌شوند. ویتامین B6 پتانسیل بالایی در کاهش التهاب (عامل زمینه‌ای بسیاری از بیماری‌های مزمن) دارد. مطالعات حیوانی و انسانی نشان دهنده اثرات ضدالتهابی B6 هستند، اما تأکید می‌شود که این ویتامین باید تحت نظر پزشک و در دوزهای مناسب مصرف شود، زیرا مقادیر زیاد آن می‌تواند سمی باشد.