

کاهش چربی شکم، مغز را چند دهه جوان می‌کند

یک پژوهش جدید نشان می‌دهد تجمع چربی احشایی که چربی پنهان ذخیره‌شده در اعماق حفره شکم است،



یک پژوهش جدید نشان می‌دهد تجمع چربی احشایی که چربی پنهان ذخیره شده در اعماق حفره شکم است، عامل اصلی آتروفی، مغز و زوال شناختی، در اواخر میانساله، به شمار می‌رود. کاهش آن می‌تواند تا دهه‌ها از مغز محافظت کند. به گزارش ایسنا، گروهی از پژوهشگران با بررسی ۵۲۲ شرکت کننده با استفاده از اسکن‌های مکرر ام آرآی دریافتند که کاهش سطح پایدار چربی احشایی با حفظ حجم مغز و عملکرد شناختی بهتر ارتباط دارد و مستقل از کاهش وزن کلی است. این پژوهش، کنترل گلوکز و حساسیت به انسولین را به عنوان پل بیولوژیکی میان سلامت شکم و طول عمر مغز معرفی می‌کند. به نقل از نوروساینس نیوز، این پژوهش بلندمدت و پیشگامانه نشان داد کاهش تجمع چربی شکمی که در کل دوره بررسی اندازه گیری شده است، با کاهش قابل توجه آتروفی مغز، حفظ ساختارهای کلیدی مغز و عملکرد شناختی بهتر در اواخر میانساله - مستقل از کاهش وزن - مرتبط است.

یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهند که رابطه بین چربی شکمی و پیری مغز احتمالاً در درجه اول از طریق کنترل گلوکز و حساسیت به انسولین متعادل می‌شود. این اولین پژوهشی است که اندازه‌گیری‌های مکرر چربی احشایی با استفاده از ام آرآی را با مسیرهای بلندمدت پیری مغز و شناخت مرتبط می‌کند.

این پژوهش که با همکاری پژوهشگران «دانشگاه هاروارد» (Harvard University)، «دانشگاه لایپزیگ» (Leipzig University) و «دانشگاه تولین» (Tulane University) انجام شد، براساس تصویربرداری پیشرفته ام آرآی از مغز و شکم صورت گرفت و شامل ۵۲۲ زن و مرد در اواخر میانساله بود.

شرکت کنندگان به مدت پنج تا ۱۶ سال در چهار آزمایش بالینی بزرگ، بلندمدت و کنترل شده تحت نظر بودند. در طول دوره آزمایش، بررسی‌های مکرر ام آرآی از چربی احشایی و ساختارهای مغز همراه با ارزیابی شناختی با استفاده از آزمون MoCA انجام شد.

یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهند که تجمع کمتر چربی احشایی در طول سال‌ها با نمرات بالاتر آزمون MoCA و همچنین حفظ حجم کل مغز، حجم ماده خاکستری و نمره HOC - یک نشانگر حساس پیری مغز و حافظه - مرتبط بوده است. به موازات آن، کاهش سرعت انقباض بطن‌های مغز مشاهده شد که یک نشانگر شناخته شده برای آتروفی مغز است.

پروفسور «ایریس شای» (Iris Shai)، سرپرست این پژوهش گفت: یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهند که کنترل گلوکز و کاهش چربی احشایی شکم، اهدافی قابل اندازه‌گیری، اصلاح‌پذیر و قابل دستیابی در میانساله هستند و پتانسیل واقعی را برای کند کردن روند تخریب مغز و کاهش خطر زوال شناختی دارند.

یک پیگیری منحصربه‌فرد شامل سه اسکن ام آرآی مغز طی پنج سال در یک زیرگروه از شرکت کنندگان نشان داد که افزایش مداوم سطح چربی احشایی به مرور زمان، با افزایش سرعت از دست دادن حجم مغز به ویژه در هیپوکامپ و انقباض سریع بطن‌های مغز مرتبط است. این ارتباطات درباره چربی زیرجلدی - خواه سطحی و خواه عمیق - و همچنین برای شاخص توده بدنی

مشاهده نشد که نشان دهنده ویژگی بیولوژیکی چربی احشایی است. علاوه بر این، بررسی‌ها نشان دادند که کاهش چربی احشایی طی یک مداخله غذایی ۱۸ ماهه حتی پس از تعدیل کاهش وزن و سایر عوامل، حفظ بهتر ساختارهای مغز را در پنج و ۱۰ سال بعد تضمین می‌کند. به عبارت دیگر، کاهش چربی شکمی - نه

کاهش وزن کلی - عاملی بود که پیامدهای بلندمدت را برای مغز پیش‌بینی می‌کرد. یافته‌های پژوهش از این فرضیه پشتیبانی می‌کنند که مقاومت به انسولین و اختلال مزمن در تنظیم متابولیسم گلوکز، خون‌رسانی مغزی را مختل می‌کند، یکپارچگی سد خونی-مغزی را به خطر می‌اندازد و تخریب ماده خاکستری و هیپوکامپ را سرعت

می‌دهد. دکتر «دافنه پچر» (Dafna Pacher)، پژوهشگر ارشد این پروژه گفت: وزن به تنهایی نشانگر حساسی برای تغییرات متابولیک عمیقی که در بدن رخ می‌دهند، نیست. ما دریافتیم که حتی وقتی کاهش وزن متوسط باشد، کاهش پایدار چربی احشایی با

حفظ ساختار مغز و کاهش سرعت آتروفی مرتبط است. این پژوهش در مجله «Nature Communications» به چاپ رسید.