

ویتامین C کلید سلامت مغز در دوران پیری

دریافت کافی ویتامین C ممکن است با سلامت بهتر مغز در دوران پیری مرتبط باشد.



دریافت کافی ویتامین C ممکن است با سلامت بهتر مغز در دوران پیری مرتبط باشد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، محققان ژاپنی بیش از ۲۰۰۰ بزرگسال بالای ۶۴ سال را مورد مطالعه قرار دادند و سطح ویتامین C در پلاسمای خون آنها را با اسکن های MRI مغزشان مقایسه کردند.

آنها دریافتند شرکت کنندگانی که سطح ویتامین C پایین تری داشتند، حجم ماده خاکستری کمتری هم داشتند. آنها همچنین اتصال ضعیف تری در شبکه حالت پیش فرض مغز داشتند- مجموعه ای از مناطق درگیر در عملکردهایی مانند توجه و حافظه تشریحی.

پس از در نظر گرفتن عواملی که می توانند بر سلامت مغز تأثیر بگذارند، از جمله سن، فعالیت بدنی و سطح تحصیلات، این ارتباط ها همچنان پابرجا بودند.

«توموهیرو شینتاکو»، نویسنده مطالعه از دانشکده پزشکی تحصیلات تکمیلی دانشگاه هیروساکی در ژاپن، گفت: «این یافته فرضیه هیجان انگیزی را ایجاد می کند که رژیم غذایی سرشار از ویتامین C ممکن است نقش حمایتی در حفظ سلامت مغز و کاهش زوال شناختی مرتبط با سن در بزرگسالان مسن داشته باشد.»

در حالی که نتایج نشان می دهد که حفظ سطح کافی ویتامین C می تواند به حمایت از پیری سالم مغز کمک کند، این مطالعه علت و معلول را اثبات نمی کند.

نویسندگان گفتند که برای تأیید یافته هایشان به مطالعات بزرگتر و متنوع تری نیاز است.

شینتاکو گفت: «آنچه در مورد این تحقیق برایم جذاب ترین بود این است که ما توانستیم با استفاده از یک گروه قوی و مبتنی بر جامعه متشکل از بیش از ۲۰۰۰ فرد مسن، این ارتباطات ظریف اما قابل توجه را بین یک عامل تغذیه ای واحد و شبکه های مغزی در مقیاس بزرگ تشخیص دهیم. این واقعاً تأثیر بالقوه عادات غذایی روزمره ما بر ساختارهای مغزی مان را برجسته می کند.»