

## رابطه میان ویتامین B12 و حافظه

کمبود ویتامین B12 در خون افراد مسن می تواند به کاهش سلول های مغزی و بروز مشکلات ادراکی منجر شود.



جام جم آنلاین: کمبود ویتامین B12 در خون افراد مسن می تواند به کاهش سلول های مغزی و بروز مشکلات ادراکی منجر شود. به گزارش ایرنا، پژوهشگران دانشکده پزشکی &#171;راش» در شیگاگو در این بررسی خون 121 فرد 65 ساله به بالا را به منظور اندازه گیری میزان ویتامین B12 و سوخت ساز مرتبط با این ویتامین، مورد بررسی قرار دادند. از سوی دیگر این افراد را از نظر حافظه و مهارت های ادراکی نیز معاینه کردند.

محققان پس از چهار سال و نیم برای اندازه گیری سائز کل مغز و جست وجو برای نشانه های دیگر آسیب مغزی ، از مغز این شرکت کنندگان تصاویر MRI گرفتند.

این تصاویر نشان داد در افرادی که کمبود ویتامین B12 وجود داشته است ، آزمایش های ادراکی آنها نمرات پایینتری داشته و اندازه کل مغز آنها کوچکتر شده است.

این پژوهشگران می گویند هنوز بسیار زود است که بگوییم افزایش میزان ویتامین B12 در افراد مسن از طریق رژیم غذایی و یا مصرف قرص های مکمل می تواند از بروز مشکلات ادراکی و کاهش حافظه جلوگیری کند اما این سوال مهمی است که باید پاسخ آن را بیابیم.