



ویتامین D قدرت مغز مردان میانسال را افزایش می‌دهد

میزان‌های بالاتر ویتامین D با افزایش قدرت مغزی در مردان میانسال همراه است....

میزان‌های بالاتر ویتامین D با افزایش قدرت مغزی در مردان میانسال همراه است.

به گزارش خبرگزاری فرانسه پژوهشگران انگلیسی در مقاله‌ای در ژورنال عصب‌شناسی، جراحی اعصاب و روانپزشکی می‌نویسند: "این رابطه میان ویتامین D و پردازش سریع‌تر اطلاعات در مغز در مردان بالای 60 سال قابل‌توجه‌تر است، اما دلایل زیست‌شناختی این تاثیر نامعلوم باقی می‌ماند."

این بررسی که بوسیله پژوهشگران دانشگاه منچستر با همکاری متخصصان اروپایی انجام شد، کارکرد شناختی بیش از 3000 مرد در سنین 40 تا 79 سال را مورد مقایسه قرار داد

مردان با مقادیر بالاتر ویتامین D "در آزمون‌های ساده و حساس عصب‌روانشناختی که میزان دقت و سرعت پردازش اطلاعات را اندازه‌گیری می‌کند، به طور مداوم نمرات بالاتری را کسب کردند."

این پژوهشگران می‌گویند: "همچنین رابطه‌ای قابل‌توجه و مستقل میان سرعت آهسته‌تر پردازش اطلاعات و میزان کمتر ویتامین D یافت شد."

این بررسی بر اساس یک نمونه بزرگ جمعیتی انجام گرفت و سایر عوامل ممکن مانند افسردگی، فصل و میزان فعالیت جسمی را هم مورد ملاحظه قرار داده بود.

منبع اصلی ویتامین D بدن، قرار گرفتن 10 تا 15 دقیقه‌ای در معرض نور آفتاب است. ماهی‌های روغنی هم منبع عالی ویتامین D هستند.

یک بررسی جداگانه در سال 2008 بوسیله پژوهشگران در آمستردام نشان داد که کمبود ویتامین D با افزایش خطر افسردگی و سایر مشکلات روانی در سالمندان همراهی دارد.

همشهری آنلاین