

تاثیر نور خورشید در کاهش ابتلا به آلزایمر

ابتلا به بیماری آلزایمر در افراد 65 ساله به بالایی که کمتر در معرض نور خورشید هستند، بیش از افرادی است که در معرض نور خورشید قرار گرفته اند.



شف تاثیر دیگری از ویتامین D

تاثیر نور خورشید در کاهش ابتلا به آلزایمر

ابتلا به بیماری آلزایمر در افراد 65 ساله به بالایی که کمتر در معرض نور خورشید هستند، بیش از افرادی است که در معرض نور خورشید قرار گرفته اند.

به گزارش خبرگزاری مهر، کمبود ویتامین دی که به دلیل عدم دریافت نور مناسب خورشید رخ می دهد، می تواند خطر ابتلا به زوال عقل و همینطور بیماری آلزایمر را در افراد بالای 65 سال افزایش دهد.

تحقیقات گروه بین المللی متشکل از محققان و همینطور عصب شناسان در مدت شش سال نشان می دهد که زوال عقل در افراد بالاتر از 65 سال با میزان دریافت ویتامین دی در ارتباط است. افرادی که در سنین بالای 65 سال میزان مناسبی از این ویتامین را دریافت کرده بودند 53 درصد کمتر از سایرین به بیماری آلزایمر مبتلا می شدند.

دکتر "دیوید لولین" از اساتید دانشکده پزشکی اسکتر در انگلیس می گوید: "در ابتدای این تحقیقات پیش بینی می کردیم که ارتباطی بین میزان جذب ویتامین دی و همینطور ابتلا به آلزایمر وجود داشته باشد، اما این ارتباط دو برابر بیشتر از آن چیزی بود که تصور می کردیم. نمونه ها و افرادی که در این تحقیق شرکت داشتند، نتایج شگفت انگیزی را پیش روی محققان قرار دادند."

ویتامین دی علاوه بر قرار گرفتن در معرض نور خورشید می تواند از طریق خوراکی هایی مانند ماهی ها یا سایر مکمل ها نیز دریافت شود اما این تحقیقات تنها بر میزان ویتامین دی حاصل از جذب نور خورشید اختصاص یافته بود.

نتایج تحقیقات این تیم پزشکی نشان می دهد، در دورانی که شخص هنوز به دهه شصت نرسیده، بدن تنها با قرار گرفتن پانزده دقیقه در معرض نور خورشید می تواند میزان مناسب و متعادلی از ویتامین دی را جذب کند اما با ورود به دهه شصت سالگی، بدن کارایی کمتری در جذب ویتامین دی حاصل از نور خورشید از خود بروز می دهد و در نتیجه این موضوع می تواند باعث تشدید ابتلا به بیماری آلزایمر شود.

بیماری آلزایمر یک نوع اختلال عملکرد مغزی است که به تدریج توانایی های ذهنی بیمار را تحلیل می دهد. بارزترین نشانه زوال عقل اختلال حافظه است. اختلال حافظه معمولاً به تدریج ایجاد شده و پیشرفت می کند. آلزایمر، رایج ترین شکل زوال عقل است. علائم این بیماری با کاهش قدرت حفظ اطلاعات بخصوص حافظه موقت در دوران پیری آغاز شده و به تدریج با از دست دادن قدرت تشخیص زمان، افسردگی، از دست دادن قدرت تکلم، گوشه گیری و سرانجام مرگ در اثر ناراحتی های تنفسی به پایان می رسد.