



## خوردن ماهی باعث محافظت از مغز در حال پیر شدن می‌شود

در تایید پژوهش‌های پیشین در این مورد- نشان می‌دهد که خوردن ماهی می‌تواند به محافظت مغز در حال پیر شدن کمک کند.

همشهری آنلاین: یک پژوهش جدید - در تایید پژوهش‌های پیشین در این مورد- نشان می‌دهد که خوردن ماهی می‌تواند به محافظت مغز در حال پیر شدن کمک کند.

به گزارش مدسکیپ این بررسی نشان داد که در افراد سالمند از لحاظ شناختی سالم مصرف درازمدت ماهی تنوری یا آب‌پز شده به طور هفتگی با افزایش حجم ماده خاکستری در بخش‌هایی مغز از جمله هیپوکامپ، پرکونئوس، قشر سینگولیت خلفی و اربیتال قدامی همراهی دارد.

جیمز تی بکر استاد روانپزشکی در دانشکده پزشکی پیتسبورگ در پنسیلوانیا و پژوهشگر ارشد در این تحقیق گفت: «بررسی ما نشان می‌دهد که افرادی که رژیم غذایی حاوی ماهی تنوری یا آب‌پز شده - و نه سرخ‌شده- را مصرف می‌کنند در نواحی از مغز که مربوط به حافظه و شناخت هستند، حجم ماده خاکستری بیشتری دارند.»

نتایج این بررسی در ۲۹ جولای در نسخه آنلاین ژورنال پزشکی پیشگیری آمریکا *American Journal of Preventive Medicine* منتشر شده است.

### تنوری‌شده، آب‌پز شده، اما نه سرخ کرده

این پژوهشگران داده‌های مربوط به ۲۶۰ فرد سالمند با وضعیت شناختی طبیعی که تجزیه و تحلیل کردند که اطلاعات مربوط به رژیم غذایی‌شان را با یک پرسشنامه مربوط به فراوانی غذایی در سال‌های ۹۰/۱۹۸۹ را در اختیار گذاشته بودند و در سال‌های ۱۹۹۹/۱۹۸۹ به عنوان بخشی از «بررسی طولی سلامت قلب و عروق» تحت MRI با وضوح بالای مغز قرار گرفته بودند.

آنها نشان دادند که پس از تعدیل کردن اثرات هم‌متغیرهای گوناگون مانند سن، جنس، میزان تحصیلات افرادی که دست کم یک بار در هفته ماهی تنوری یا آب‌پز شده خورده بودند، حجم بالاتری از ماده از ماده خاکستری مغز (به ترتیب ۴.۳ و ۱۴ درصد) در نواحی از مغز که مسئول حافظه و شناخت هستند، دارند.

به نوشته این پژوهشگران گرچه حجم این نواحی مغز به طور قابل‌توجهی با میزان مصرف ماهی ارتباط داشت، ارتباط قابل‌توجهی میان حجم ماده خاکستری در این نواحی و میزان پلاسمایی اسیدهای چرب اومگا-۳ مشاهده نشد.

دکتر بکر گفت: «ما رابطه‌ای میان میزان‌های اومگا-۳ و این تغییرات مغزی نیافتیم که تا حدودی برای ما تعجب آور بود. این یافته ما را به این نتیجه‌گیری سوق می‌دهد که مجموعه کلی‌تر از عوامل سبک زندگی هستند که بر سلامت مغز تاثیر می‌گذارند، و رژیم غذایی تنها یک بخش از این مجموعه است.»

به نوشته این پژوهشگران این یافته‌ها حاکی از آن است که «عوامل سبک زندگی- در این مورد مصرف ماهی در رژیم غذایی- و نه لزوما عوامل زیست‌شناختی مفروض هستند که بر یکپارچگی ساختاری مغز تاثیر می‌گذارند.»

دکتر سیروس راجی، از دانشگاه کالیفرنیا در لوس‌آنجلس سرپرست پژوهش، درباره نتایج آن گفت: «بررسی ما در تایید پژوهش‌های قبلی نشان می‌دهد که مهمترین عامل سبک زندگی در سلامت مغز خوردن ماهی تنوری یا آب‌پز شده به همراه حفظ وزن متعادل و انجام فعالیت جسمی مرتب است.»

دکتر راجی و همکارانش در مقاله‌شان یادآور می‌شوند که دو اسید چرب اومگا-۳- اسید دکوزاهگزانوئیک (DHA) و اسید ایکوزاپنتانوئیک (EPA) - با تشدید سیالیت غشای پلاسمایی در محل سیناپس‌ها که می‌تواند نفوذپذیری غشایی به کاتیون‌ها (یون‌های مثبت) را به حد مطلوب برساند و تاثیر عوامل نوروتروپیک (عصب‌گرا) را تقویت کند - و این امر به نوبه خود به تقویت رشد و سوخت و ساز سلول‌های عصبی در نواحی از مغز مانند هیپوکامپ می‌انجامد- می‌تواند بر کارکرد سیناپسی و توانایی‌های شناختی تاثیر بگذارند.

آنها می‌نویسند: «مصرف ماهی همچنین ممکن است با کاستن از بار عوامل خطر ساز عروقی که با انفارکت‌ها (ضایعات مغزی ناشی از اختلال خونرسانی) و بیماری اسکیمیک (اختلال خونرسانی) عروق کوچک ظهور می‌کند و نیز با کاهش التهاب سلولی خطر زوال عقل را کاهش دهد.»

به گفته این پژوهشگران قدرتمندی این تحقیق در جمعیت کاملاً شناسایی شده آن است که داده‌های فراوانی درباره عوامل جمعیت‌شناختی، بالینی و سبک زندگی‌شان از جمله انتخاب‌های غذایی مانند نوع و نحوه تهیه ماهی در دسترس بود. اما با توجه مقطعی (cross-sectional) بودن این بررسی نمی‌توان بر اساس آن رابطه سببی برقرار کرد.

### شواهد فزاینده

دکتر داریوش مظفریان از دانشکده علوم و سیاست تغذیه فریدمن در دانشگاه تافتز در بوستون که در این تحقیق شرکت نداشت، می‌گوید این یافته‌ها «تاییدکننده یافته‌های چندین تحقیق پیشین است... و مجموعه شواهد فزاینده در این مورد افزوده می‌شود.»

برای مثال یک بررسی قبلی نشان داده است که خوردن ماهی تون و سایر ماهی‌ها با کاهش میزان شیوع ضایعات مغزی ناشی

از انفارکت‌های علائم بالینی و ناهنجاری‌های ماده سفید همراه است و یک تحقیق دیگر نشان داده است که میزان پایین‌تر اسیدهای چرب اومگا ۳ - DHA و EPA - در سلول‌های قرمز خون در انتهای میانسالی با حجم‌های کوچکتر مغز و الگوی «عروقی» نارسایی شناختی در سالمندان ارتباط دارد.