



امگا- ۳ ممکن است روان‌پریشی را تا سال‌ها بعد مهار کند

یک بررسی جدید که نتایج آن روز ۱۱ اوت (۲۰ مرداد) منتشر شد، نشان می‌دهد امگا- ۳، اسید چربی که در ماهی‌های چرب یافت می‌شود، ممکن است سال‌ها پس از مصرف شدن از شروع اسکیزوفرنی و سایر اختلالات روان‌پریشی جلوگیری کند.

همیشه‌ری آنلاین: یک بررسی جدید که نتایج آن روز ۱۱ اوت (۲۰ مرداد) منتشر شد، نشان می‌دهد امگا- ۳، اسید چربی که در ماهی‌های چرب یافت می‌شود، ممکن است سال‌ها پس از مصرف شدن از شروع اسکیزوفرنی و سایر اختلالات روان‌پریشی جلوگیری کند.

بر اساس نتایج این بررسی افراد جوانی که در معرض «خطر بسیار بالای» اسکیزوفرنی بودند تا هفت سال پس از مصرف مکمل‌های امگا- ۳ برای ۱۲ هفته، نسبت به گروه شاهد که به آن‌ها دارونما یا پلاسبو داده شده بود، با احتمال کمتری دچار این عارضه ناتوان‌کننده شدند.

اسکیزوفرنی با هذیان فکری و توهم‌های حسی ازجمله شنیدن صداها و دیدن چیزهای که واقعاً وجود ندارند، مشخص می‌شود.

این اختلال به‌طور معمول در طول سال‌های نوجوانی یا ابتدای بزرگسالی، یا به‌صورت ناگهانی یا به‌صورت تدریجی، بروز می‌کند. علاجی برای این بیماری وجود ندارد. درمان‌های فعلی بر مهار علائم آن متمرکز هستند.

دانشمندان مدت‌هاست که می‌دانسته‌اند افراد دچار اسکیزوفرنی میزان‌های پایین‌تر اسیدهای چرب چنداشباع‌شده- به‌خصوص امگا ۳ و امگا ۶- در غشاهای سلولی‌شان دارند.

تقریباً یک دهه پیش، این پژوهشگران به سرپرستی پل آمینگر در دانشگاه ملبورن در کارآزمایی‌های بالینی نشان داده بودند که مصرف اسیدهای چرب نخستین حمله اختلال روان‌پریشی را در افراد مستعد بیماری تا یک سال به تأخیر می‌اندازد.

در یک بررسی پیگیری که در ژورنال Nature Communication منتشر شد، آمینگر و همکارانش گزارش کردند، حدود ۷ سال بعد، فقط ۱۰ درصد از افراد در گروه دریافت‌کننده امگا- ۳ به روان‌پریشی مبتلا شدند، در حال این‌که رقم در گروه پلاسبو ۴۰ درصد بود.

پژوهشگران چنین نتیجه‌گیری می‌کنند: «ما نشان دادیم که امگا- ۳ به میزان قابل‌توجهی خطر پیشرفت به اختلال روان‌پریشی را در کل دوره پیگیری کاهش می‌دهد.»

اما این پژوهشگران از توصیه مصرف اسیدهای چرب امگا- ۳ که به‌صورت مکمل‌های بدون نیاز به نسخه و در بسیاری از غذاها، ازجمله ماهی آزاد (سامون)، ساردین و گردو وجود دارد، به افراد بسیار مستعد این اختلال روانی خودداری کردند.

آمینگر در این باره گفت: «لازم است این یافته‌ها در بررسی‌های دیگر تکرار شود» و به‌اندازه نسبتاً اندک این کارآزمایی شامل ۸۱ بیمار اشاره کرد. به گفته او چندین کارآزمایی برای تکرار این یافته‌ها در حال انجام است.»

دانشمندان هنوز نمی‌دانند سازوکار زمینه‌ساز تأثیر پیشگیری‌کننده امگا- ۳ در پیشگیری از اسکیزوفرنی که هم منشأ ژنتیکی و هم منشأ محیطی دارد، چیست.

اسکیزوفرنی در تقریباً یک درصد جمعیت رخ می‌دهد، اما ۱۰ درصدی افرادی که یکی از بستگان درجه اولشان به این اختلال مبتلا است، به این بیماری دچار می‌شوند.

به گفته آمینگر، روغن ماهی غنی از امگا- ۳ «هیچ اثر جانبی بالینی ندارد و بنابراین یک گزینه درمانی خوش‌خیم» برای این مورد است.