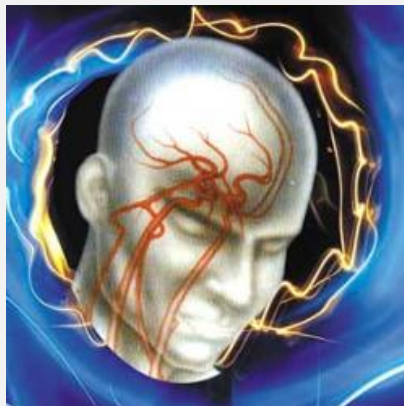


تاثیر احتمالی ویتامین ب در بهبودی آلزایمر

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که مصرف زیاد (ویتامین ب) می‌تواند میزان کوچک شدن مغز را در افراد مسنی که برخی علائم هشدار دهنده بیماری آلزایمر را دارند کاهش بدهد...



یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که مصرف زیاد 'ویتامین ب' می‌تواند میزان کوچک شدن مغز را در افراد مسنی که برخی علائم هشدار دهنده بیماری آلزایمر را دارند کاهش بدهد.

کوچک شدن مغز یکی از علائم 'اختلال جزئی ادراک' است که معمولاً به زوال عقل منجر می‌شود. محققان می‌گویند این یافته می‌تواند اولین گام در جهت تشخیص راهی برای به تعویق انداختن ابتلا به بیماری آلزایمر باشد. کارشناسان این یافته را مهم ارزیابی کرده‌اند اما می‌گویند تحقیقات بیشتری در این زمینه لازم است.

در این مطالعه که در نشریه Public Library of Science One منتشر شده، 168 فرد مسن که دچار زوال عقل بودند شرکت کردند. این بیماری که زوال جزئی حافظه و مشکلات زبانی از مشخصات آن است، فراتر از آن است که با افزایش سن توجیه شود و می‌تواند از نشانه‌های آلزایمر و دیگر اشکال زوال عقل باشد.

نیمی از داوطلبان مشارکت در این مطالعه، روزانه قرص‌های مکمل ویتامین ب را (B9 و همین‌طور ویتامین B6 و ویتامین B12) را بیشتر از دوز پیشنهادی روزانه مصرف کردند.

به نیم دیگر شرکت‌کنندگان در این مطالعه، قرص‌های بدون اثر داده شده بود. بعد از دو سال، میزان کوچک شدن مغز هر دو گروه اندازه‌گیری شد. به طور متوسط بعد از 60 سالگی، مغز به میزان 0.5 درصد کوچک می‌شود. مغز کسانی که به اختلال جزئی ادراک مبتلا هستند دوبرابر بیشتر از حالت عادی کوچک می‌شود. افراد مبتلا به آلزایمر سالانه 2.5 درصد مغزشان کوچک می‌شود.

یک گروه مطالعاتی پروژه آکسفورد که بر روی 'حافظه و سن' تحقیق می‌کنند، دریافته‌اند که روند کوچک شدن مغز در افرادی که ویتامین‌های مکمل استفاده کرده‌اند به طور متوسط حدود 30 درصد کاهش یافته است.

در برخی افراد مورد مطالعه، روند کوچک شدن مغز بیش از 50 درصد کاهش یافته بود که میزان تحلیل بافت مغز این افراد متناسب بود با کسانی که حتی به اختلال جزئی ادراک هم مبتلا نبودند.

برخی از انواع ویتامین‌های بی-اسید فولات، B6 و B12 میزان ماده‌ای به نام هوموسیستین را در خون کنترل می‌کنند. میزان بالای هوموسیستین با کوچک شدن مغز و بیماری آلزایمر ارتباط دارد.

محققان این مطالعه بر این باورند که ویتامین ب بر میزان هوموسیستین تاثیر می‌گذارد و از این طریق منجر به کاهش روند کوچک شدن مغز می‌شود.

ویتامین ب به صورت طبیعی در بسیاری از خوراکی‌ها یافت می‌شود که گوشت، ماهی، تخم مرغ و سبزیجات از آن جمله‌اند. کارشناسان هشدار داده‌اند که افراد نباید بدون تجویز پزشک، ویتامین‌های مکمل را در دوز بالا مصرف کنند.

آژانس استانداردهای تغذیه بریتانیا می‌گوید مصرف روزانه بیش از 200 میلی‌گرم ویتامین B6 می‌تواند به از دست رفتن حس پا و بازو منجر شود با این حال این عوارض پس از قطع مصرف مکمل‌ها، از بین می‌رود.

این آژانس می‌افزاید با اینکه به نظر می‌رسد مصرف روزانه کمتر از 2 میلی‌گرم B12 مضر نیست، شواهد زیادی نیز از عوارض مصرف بیش از اندازه آن در دست نیست.

بی بی سی