

نقش ویتامین D3 و امگا 3 در بهبود آلزایمر

ویتامین D3 و امگا 3 می‌توانند به پاکسازی پلاک‌های آمیلوئید در بیماری آلزایمر کمک کنند.



ویتامین D3 و امگا 3 می‌توانند به پاکسازی پلاک‌های آمیلوئید در بیماری آلزایمر کمک کنند.

به گزارش گروه بهداشت و درمان خبرگزاری فارس؛ بر اساس یافته‌های تیمی از محققان دانشگاه UCLA آمریکا که نتایج این تحقیق در مجله آلزایمر به چاپ رسید، ویتامین D3 و امگا 3 می‌تواند به سیستم ایمنی کمک کند تا مغز از پلاک‌های آمیلوئیدی که در بیماری آلزایمر به وجود می‌آید پاک شود.

ویتامین D3 و DHA موجود در اسیدهای چرب امگا 3 می‌تواند ژن‌ها و مسیرهای پیام رسانی که در کنترل التهاب و پاکسازی پلاک دخیل‌اند را فعال می‌کند.

نتایج تحقیقات قبلی این تیم چگونگی پاکسازی پروتئین بتا آمیلوئید که در پلاک‌های مغزی افراد مبتلا به بیماری آلزایمر وجود دارد را توسط ویتامین D نشان داده بود. تحقیقات جدید نیز نقش DHA موجود در اسیدهای چرب امگا 3 را در کنار ویتامین D برجسته می‌سازد.

بدین منظور محققان دانشگاه UCLA آزمایشی روی نمونه‌های خونی بیماران آلزایمری و سالم انجام دادند. از آنجایی که در خون، سلول‌های ایمنی به نام ماکروفاژ وجود دارد که می‌تواند بتا-آمیلوئید و سایر ترکیبات سمی را از مغز و سایر قسمت‌های بدن گرفته و ببلعد، این محققان فرم فعال ویتامین D (ویتامین D3) و همینطور DHA را به سلول‌های این نمونه‌ها اضافه کردند تا اثر آن‌ها روی التهاب و بتا آمیلوئید را ببینند.

نتایج نشان داد که ویتامین D3 و DHA به ماکروفاژهای بیماران آلزایمری در بلع بتا آمیلوئید کمک کرده و از مرگ سلول‌ها در اثر این پروتئین مضر پیشگیری کردند.

همچنین مطابق با نتایج این تحقیق، DHA موجود در اسیدهای چرب امگا 3 که در مقابل اکسیداسیون مقاوم است می‌تواند اثر بهتری داشته باشد. این دو ماده مغذی همچنین با تقویت سیستم ایمنی بدن می‌توانند به مقابله با آلزایمر کمک کنند.