

نظام غذائي يحمي الدماغ من آثار الشيخوخة



الاثنين 31 يوليو 2017 09:07 م

ذكرت دراسة أمريكية حديثة، أن اتباع نظام غذائي يعتمد على حماية البحر المتوسط قد يساعد في حماية الدماغ من التدهور المعرفي وآثار الشيخوخة عند التقدم في السن

أجرى الدراسة باحثون بجامعة كاليفورنيا الأمريكية، ونشروا نتائجها اليوم في دورية الجمعية الأمريكية لطب الشيخوخة العلمية

وقام الباحثون للوصول إلى النتائج بتحليل بيانات ستة آلاف شخص من كبار السن الذين كانوا جزءا من دراسة ترصد الحالة الصحية لكبار السن بعد التقاعد، كما خضع المشاركون للتقييمات المعرفية، التي شملت اختبارات الذاكرة والاهتمام، بالإضافة إلى استكمال استبيان لرصد الأغذية التي كانوا عادة ما يتناولونها

ووجد فريق البحث أن البالغين الذين كانوا أكثر التزامًا بحمية البحر المتوسط كانوا أقل احتمالا بنسبة 35% للتعرض لضعف الذاكرة والتدهور المعرفي، مقارنة مع أقرانهم الذين تناولوا وجبات غذائية غير صحية

وأشارت الدراسة إلى أن اتباع نظام غذائي يعتمد على حماية البحر المتوسط يمكن أن يحمي كبار السن من التدهور المعرفي، ويحافظ على الإدراك أثناء الشيخوخة

الجدير بالذكر أن النظام الغذائي المعروف بحمية البحر المتوسط يعتمد على زيت الزيتون كمصدر أساسي للدهون، بجانب الإكثار من تناول الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة والبقوليات والمكسرات، وتناول الأسماك والدواجن والحد من تناول اللحوم الحمراء، والذي تتميز به شعوب أوروبا المطللة على البحر الأبيض المتوسط

وكشفت دراسات سابقة أن حماية البحر المتوسط يمكن أن تكون مفيدة في علاج السمنة والوقاية من مرض السكري، كما أنها تخفض خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية