

لكبار السن فيتامين سي يحمي الدماغ من أعراض الشيخوخة



الخميس 18 يونيو 2026 07:00 م

توصلت دراسة إلى وجود علاقة بين المستويات المرتفعة من فيتامين سي والبنية الدماغية الأكثر صحة لدى كبار السن، مما يشير إلى دور محتمل للتغذية في شيخوخة الدماغ.

وشملت الدراسة التي نشرت نتائجها في مجلة "بلوس وان"، 2044 مشاركًا من سكان مدينة هيروساكي في اليابان، والذين تم إدراجهم في الأصل في دراسة تبحث في خطر الإصابة بالخرف وأمراض القلب، وكان متوسط أعمارهم 69 عامًا، وبلغت نسبة الإناث بينهم 61%.

وقاس الباحثون مستويات فيتامين سي لدى المشاركين باستخدام عينات الدم وأجروا فحوصات التصوير بالرنين المغناطيسي لحساب حجم المادة الرمادية والمادة البيضاء في أدمغتهم.

فيتامين سي والأنسجة الدماغية

وحتى بعد الأخذ في الاعتبار العوامل الخارجية مثل العمر وعادات التدخين ومرض السكري وسلوكيات نمط الحياة الأخرى، وجدوا أن أولئك الذين لديهم مستويات أقل من فيتامين سي يبدو أن لديهم أحجام أنسجة دماغية أقل وأنماط شبكة هيكلية أضعف.

وقال توموهيرو شينتاكو، الحاصل على دكتوراه في الطب، والأستاذ المساعد في قسم الأشعة بكلية الطب بجامعة هيروساكي، لشبكة "فوكس نيوز ديجيتال": "توضح دراستنا أن كبار السن الذين لديهم مستويات مرتفعة من فيتامين سي في الدم يميلون إلى امتلاك بنية دماغية محفوظة بشكل أفضل (المادة الرمادية) وروابط أقوى داخل شبكة الوضع الافتراضي (DMN)، وهي شبكة دماغية حاسمة تشارك في الذاكرة والوظائف الإدراكية".

وأضاف: "في حين أن الأنظمة الغذائية الغنية بفيتامين سي معروفة بأنها تقلل من خطر التدهور المعرفي، فإن دراستنا هي الأولى التي تثبت وجود ارتباط مباشر بين مستويات فيتامين سي الفعلية في بلازما الدم والاتصال الهيكلي لشبكة الوضع الافتراضي".

ووفقًا للباحثين، غالبًا ما تتأثر هذه الشبكة بحالات مثل مرض الزهايمر والاكتئاب.

وأشار الباحثون إلى أن قياس فيتامين سي كان أكثر دقة من الدراسات التي اعتمدت على التقديرات الغذائية.

قال شينتاكو: "أكثر ما أثار إعجابي هو قدرتنا على رصد مثل هذه الارتباطات الواضحة بين عامل غذائي واحد (فيتامين سي) وشبكات الدماغ واسعة النطاق في مجموعة كبيرة تضم أكثر من 2000 شخص بالغ من كبار السن، وهذا يسلط الضوء على مدى تأثير عاداتنا الغذائية اليومية على بنية الدماغ".

أهمية الحصول على فيتامين سي

وأشار الباحثون إلى أن الدراسة تؤكد أهمية الحصول على فيتامين سي من النظام الغذائي اليومي، حيث لا يستطيع البشر تصنيعه بأنفسهم.

وتابع شينتاكو: "تشير نتائجنا إلى أن الحفاظ على مستويات مثالية من فيتامين سي من خلال نظام غذائي صحي - غني بالحمضيات والتوت والطماطم والخضراوات الورقية الخضراء - يمكن أن يكون طريقة بسيطة ولكنها فعالة لدعم صحة الدماغ مع تقدمنا في العمر".

مع ذلك، أكد الباحثون أن الدراسة تضمنت بعض القيود

قال شينتاكو: "نظرًا لأن دراستنا قائمة على الملاحظة ومستعرضة، فلا يمكننا إله إظهار وجود ارتباط، وليس علاقة سببية" ومن بين القيود الأخرى الاعتماد على قياس دم واحد لكل مشارك".

وقد يكون لعوامل خارجية أخرى، مثل المدخول الغذائي ومؤشر كتلة الجسم والمتغيرات الاجتماعية والاقتصادية، دور في النتائج

وأشار الباحثون أيضًا إلى أن العلاقة كانت متواضعة نسبيًا مقارنة بعوامل الخطر المعروفة مثل ارتفاع ضغط الدم ونسبة السكر في الدم