

هشدار#۴۷؛ این رژیم غذایی مغز شما را کوچک می‌کند

مصرف غذاهای پرچرب علاوه بر عوارضی چون چاقی به مغز نیز آسیب می‌رساند. <br#۴۷><br#۴۷>

به گزارش سایت خبری پرسون، براساس یک مطالعه بین‌المللی به سرپرستی پروفسور "شین فو ژو" (Xin-Fu Zhou) دانشمند علوم اعصاب دانشگاه استرالیای جنوبی (UniSA)، ارتباط واضحی بین ابتلا به دیابت و به دنبال آن زوال توانایی‌های شناختی و ابتلا به اضطراب، افسردگی و شدت گرفتن بیماری آلزایمر در موش‌هایی که به مدت ۳۰ هفته رژیم غذایی پرچرب مصرف کردند، وجود دارد.

علاوه بر آن موش‌هایی که عملکرد شناختی آنها مختل شده بود به دلیل کاهش سوخت‌وساز ناشی از تغییرات مغزی، به احتمال بیشتری دچار اضافه وزن می‌شدند.

محققان استرالیایی و چینی یافته‌های خود را در مجله Metabolic Brain Disease منتشر کرده‌اند.

لاریسا بوبروسکایا (Larisa Bobrovskaya)، عصب‌شناس و بیوشیمی‌دان دانشگاه استرالیای جنوبی می‌گوید که این تحقیقات بر شواهد رو به رشدی که ارتباط چاقی مزمن و دیابت را با بیماری آلزایمر نشان می‌دهند، می‌افزاید. پیش‌بینی می‌شود تا سال ۲۰۵۰ تعداد مبتلایان به این بیماری ۱۰۰ میلیون مورد برسد.

پروفسور بوبروسکایا می‌گوید: چاقی و دیابت سیستم عصبی مرکزی را مختل و اختلالات روانپزشکی و زوال شناختی را تشدید می‌کنند. ما این را در مطالعه خود با موش‌ها نشان دادیم.

در این مطالعه، موش‌ها به دو دسته تقسیم شدند و به مدت ۳۰ هفته به‌طور تصادفی تحت یک رژیم غذایی استاندارد یا یک رژیم غذایی پرچرب قرار گرفتند. وزن بدن و سطوح گلوکز در فواصل زمانی مختلف و علاوه بر آن اختلال عملکرد شناختی در آن‌ها مورد بررسی قرار گرفت.

موش‌هایی که از رژیم غذایی پرچرب استفاده می‌کردند وزن زیادی اضافه کردند، مقاومت به انسولین در آنها ایجاد شد و در مقایسه با موش‌هایی که از رژیم غذایی استاندارد تغذیه می‌کردند رفتارهای غیرعادی از خود نشان دادند.

بیماری موش‌های مبتلا به آلزایمر که رژیم غذایی پرچرب داشتند، به طور قابل توجهی شدت یافت و آنها تغییرات شناختی و پاتولوژیک در مغز نشان دادند.

پروفسور بوبروسکایا می‌گوید: افراد چاق حدود ۵۵ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به افسردگی قرار دارند و ابتلا به دیابت این خطر را دو برابر می‌کند.

او افزود: یافته‌های ما بر اهمیت پرداختن به اپیدمی چاقی جهانی تاکید دارد. ترکیبی از چاقی، سن و دیابت به احتمال زیاد منجر به کاهش توانایی‌های شناختی، بروز بیماری آلزایمر و سایر اختلالات سلامت روان می‌شود.

منبع: ایسنا