

ویتامینی برای جوان نگه داشتن مغز!

یک مطالعه جدید نشان می دهد افراد مسنی که ویتامین D بیشتری در مغز خود دارند، ممکن است از نظر ذهنی تیزتر بمانند.

به گزارش سایت خبری پرسون به نقل از بهداشت نیوز، محققان دریافتند وقتی افراد مسن دارای میزان بالاتر ویتامین D در بافت مغزشان هستند، در تست‌های استاندارد حافظه و تفکر بهتر عمل می‌کنند. آنها همچنین کمتر به زوال عقل یا اختلالات شناختی خفیف‌تر مبتلا بودند.

کارشناسان تاکید کردند که این مطالعه ثابت نمی‌کند که ویتامین D به خودی خود در برابر زوال عقل محافظت می‌کند. از اینرو هیچ کس نباید بر اساس یافته‌ها شروع به مصرف مکمل‌ها کند. چراکه ویتامین D بیش از حد می‌تواند مضر باشد.

«سارا بوث»، محقق ارشد از دانشگاه تافتس در بوستون، گفت: «ما هیچ مدرکی مبنی بر اینکه مصرف بیش از مقدار توصیه شده ویتامین D برای مغز بهتر است، نداریم.»

ویتامین D نقش مهمی مانند حفظ سلامت استخوان‌ها و ماهیچه‌ها و همچنین حمایت از دفاع ایمنی دارد. اما اینکه آیا به محافظت از مغز افراد مسن کمک می‌کند، مشخص نیست.

برخی از مطالعات ارتباط بین سطوح پایین ویتامین D در خون و خطر بالاتر زوال عقل در افراد مسن را یافته اند.

در همین حال، چند کارآزمایی اثرات مکمل‌های ویتامین D را بر حافظه و تفکر افراد مسن آزمایش کرده‌اند. و تاکنون هیچ مدرک روشنی مبنی بر مزایا وجود ندارد.

محققان این مطالعه، بافت مغزی کالبد شکافی شده را از افراد مسن که قبل از مرگشان در پروژه حافظه عجله و پیری شرکت کرده بودند، مورد مطالعه قرار دادند. این پروژه که در دهه ۱۹۹۰ آغاز شد، یک مطالعه طولانی مدت است که به دنبال درک بهتر پیری طبیعی و غیر طبیعی مغز است.

شرکت‌کنندگان سالانه تحت آزمایش‌های شناختی قرار گرفته و رضایت دادند که بافت مغزشان برای مطالعه پس از مرگ اهدا شود.

تیم بوث بافت مغز ۲۹۰ شرکت کننده در مطالعه را که میانگین سنی آنها در زمان مرگ ۹۲ سال بود، تجزیه و تحلیل کردند.

مشخص شد که ویتامین D در واقع در تمام نواحی مغزی که محققان آنالیز کردند وجود دارد از جمله در دو ناحیه که ناهنجاری‌های مرتبط با آلزایمر در آنجا آشکار می‌شوند.

و به طور کلی، افراد مسن‌تری که مغزشان دارای مقادیر بیشتری ویتامین D بود، معمولاً در تست‌های شناختی این مطالعه عملکرد بهتری داشتند. به ازای هر دو برابر شدن غلظت ویتامین D، شرکت کنندگان ۲۵ تا ۳۳ درصد کمتر احتمال داشت که در آخرین ویزیت از مطالعه دچار زوال عقل یا اختلال شناختی خفیف شده باشند.

بوث گفت: «یک احتمال این است که تغذیه خوب، از جمله ویتامین D کافی، به بافر مغز در برابر تغییرات پاتولوژیک که زوال عقل را نشان می‌دهد، کمک می‌کند.»

در واقع، محققان این نظریه را مطرح می‌کنند که عوامل محیطی مختلف از جمله آموزش، ورزش و تحریک ذهنی ممکن است به افراد مسن کمک کند تا عملکرد شناختی خود را برای مدت طولانی‌تری حفظ کنند، حتی زمانی که این تغییرات مغزی ایجاد می‌شود.