

اكتشاف مكمل غذائي يقلل العدوانية بنسبة 28%... تعرف عليه

للباحثين عن حياة أكثر هدوءاً، كشفت دراسة حديثة أجريت العام الماضي، أن: "الأحماض الدهنية أوميغا-3، المتوفرة كمكملات غذائية من خلال كبسولات زيت السمك، والتي يُعتقد أنها تساعد في تحسين الصحة العقلية والجسدية، يمكن أن تساعد أيضاً في تقليل السلوك العدواني".

السلوك العدواني

ونقلاً عن دورية Behavior Violent and Aggression نشر موقع "Alert Science" أن النتائج لم تأت من فراغ، فقد ارتبطت مكملات الأوميغا-3 في السابق بمنع الإصابة بالفصام، في حين يُعتقد أن السلوك العدواني تجاه المجتمع ينبع جزئياً من نقص التغذية، وبعبارة أخرى فإن النظام الغذائي يمكن أن يؤثر على كيمياء الدماغ.

واستند باحثون من جامعة بنسلفانيا على دراسات سابقة أصغر حجماً حول تأثير مكملات أوميغا-3 على العدوانية. وقد نظر تحليلهم التلوي إلى 29 تجربة عشوائية محكمة شملت 3918 مشاركاً في المجموع.

وفي جميع التجارب، تم العثور على تأثير قصير المدى متواضع ولكن ملحوظ، مما أدى إلى انخفاض بنسبة 28% في العدوان عبر العديد من المتغيرات المختلفة (بما يشمل العمر والجنس والتشخيص الطبي وطول جرعة العلاج).

وقال عالم الأعصاب أديان راين عند نشر التحليل التلوي: "أعتقد أن الوقت قد حان لتطبيق مكمات أوميغا-3 لتقليل العدوان، بغض النظر عما إذا كان الإعداد هو المجتمع أو العيادة أو نظام العدالة الجنائية".

تجارب على مدار 28 عام

استمرت التجارب المشمولة في الدراسة، والتي أجريت بين عامي 1996 و2024، لمدة 16 أسبوعًا في المتوسط. وغطت الدراسة مجموعة متنوعة من الفئات السكانية، من الأطفال الذين تبلغ أعمارهم 16 عامًا أو أقل إلى كبار السن الذين تتراوح أعمارهم بين 50 و60 عامًا.

العدوان التفاعلي والاستباقي

وعلاوة على ذلك، فإن الانخفاض في العدوان شمل العدوان التفاعلي (ردا على الاستفزاز) والعدوان الاستباقي (السلوك المخطط له مسبقا). قبل هذه الدراسة، لم يكن من الواضح ما إذا كان أوميغا-3 يمكن أن يساعد في علاج هذه الأنواع المختلفة من العدوان.

الأسمك مرتين أسبوعيًا

أضاف دكتور راين أنه: "على أقل تقدير، يجب على الآباء الذين يسعون إلى علاج طفل عدواني أن يعرفوا أنه بالإضافة إلى أي علاج آخر يتلقاه طفلهم، فإن تناول حصة أو حصتين إضافيتين من الأسماك كل أسبوع ربما يساعد أيضًا".

أدلة كافية للبحث

يعتقد الباحثون أن هناك شيئًا ما في الطريقة التي تقلل بها أوميغا-3 الالتهاب وتحافظ على استمرار العمليات الحيوية في الدماغ قد يساعد في تنظيم العدوان. لا تزال هناك الكثير من الأسئلة التي لم تتم الإجابة عليها، لكن الفريق يشير إلى وجود أدلة كافية للبحث في هذا الأمر بشكل أكبر.

فوائد متعددة

تُظهر دراسات أخرى أن الأدوية المشتقة من زيت السمك يمكن أن تساعد في تقليل خطر الإصابة بالنوبات القلبية القاتلة والسكتات الدماغية ومشاكل صحة القلب الأخرى، لذا يبدو أن هناك الكثير من الفوائد لإضافة بعض أحماض أوميغا-3 إلى النظام الغذائي.

حل سحري

وأوضح راين أن: "أوميغا-3 ليس حلاً سحرياً يمكنه حل مشكلة العنف في المجتمع بشكل كامل"، معرباً عن اعتقاده الراسخ بأنه، استناداً إلى هذه النتائج، يمكن تحقيق نتائج إيجابية، وينبغي أن يبدأ العمل البحثي على أساس المعرفة الجديدة التي توصلت لها الدراسة الجديدة".