

يزيد خطر الإصابة بالخرف... دراسة تحذر من الإفراط بتناول اللحوم الحمراء



كشفت دراسة جديدة، عن أن تناول كميات أكبر من اللحوم الحمراء، خصوصاً في الأشكال المصنّعة، يزيد من خطر الإصابة بالخرف، وأن استبدال هذه اللحوم بمصادر البروتين مثل المكسرات والبقوليات أو الأسماك قد يقلل من خطر الإصابة بهذا المرض بنحو 20 في المائة.

ويُعدّ استهلاك اللحوم الحمراء عامل خطر معروفاً للإصابة بالأمراض المزمنة، بما في ذلك أمراض القلب والأوعية الدموية ومرض السكري من النوع الثاني.

إلا أن الدراسة الجديدة أشارت إلى خطورته على صحة المخ أيضاً.

وبحسب شبكة "سي إن إن" الأميركية، فقد حلل الباحثون بيانات من أكثر من 133 ألف شخص لمدة 43 عاماً، وتضمنت هذه البيانات معلومات صحية مفصّلة تم جمعها على مدى فترة طويلة من الزمن، بما في ذلك الأنظمة الغذائية للمشاركين.

وتم تشخيص أكثر من 11 ألف مشارك في الدراسة بالخرف.

وأظهرت النتائج أن أولئك الذين تناولوا ربع حصة أو أكثر من اللحوم الحمراء المصنّعة كانت لديهم فرصة أعلى بنسبة 13 في المائة للإصابة بالخرف من أولئك الذين تناولوا أقل من عُشر حصة يومياً.

وتبلغ حصة اللحوم الحمراء عادةً نحو 3 أونصات (الأونصة = 29 غراماً تقريباً)، أو ما يعادل تقريباً شريحتين من اللحم أو قطعة هوت دوغ واحدة.

وكما وجد الباحثون أن تناول وجبة إضافية يومية من اللحوم الحمراء المصنّعة كان مرتبطاً بتسارع شيخوخة الدماغ 1.6 عاماً في المتوسط.

ووفقاً للدراسة، فقد ارتبط استبدال اللحوم الحمراء بمصادر البروتين النباتية مثل المكسرات والبقوليات والأسماك بانخفاض خطر الإصابة بالخرف بنسبة 20 في المائة و1.37 عاماً أقل من الشيخوخة المعرفية.

وقال الدكتور دانييل وانغ، أستاذ مساعد في قسم التغذية في كلية هارفارد تي إتش تشان للصحة العامة، وأحد مؤلفي الدراسة، إنه: "نظراً لأن الدراسة كانت قائمة على الملاحظة، فإنها لم تتوصل إلى السبب وراء العلاقة بين تناول اللحوم الحمراء والخرف".

وأضاف: "إن الدراسات الكبيرة طويلة الأمد ضرورية للتحقيق في حالات مثل الخرف، والتي يمكن أن تتطور على مدى عقود من الزمن. نحن نواصل النظر في هذه القصة لفهم الآليات التي تسبب الخرف والتدهور المعرفي".

وهناك نظريات حول سبب تشكيل اللحوم الحمراء لخطر معين على الصحة الإدراكية. وتحتوي هذه اللحوم على كمية عالية من الدهون المشبعة وتنتج مركباً عضوياً مرتبطاً بأمراض القلب والأوعية الدموية، وقد يؤدي الاثنان معاً إلى إتلاف الجهاز العصبي؛ مما يؤدي إلى تفاقم التدهور الإدراكي.

وكما تحتوي اللحوم الحمراء المصنّعة على مستويات أعلى من مواد مثل النتريت ومركبات «إن نتروسو» والصوديوم، التي تشكل مخاطر إضافية للتدهور المعرفي، وفقاً للمؤلف الرئيسي للدراسة، يوهان لي، الأستاذ المساعد في قسم تشاينينغ للطب الشبكي في مستشفى بريغهام والنساء في بوسطن.

وأكد فريق الدراسة أن: "نتائجهم مهمة بشكل خاص للتأكيد على كيفية تأثير الطعام الذي نتناوله على طريقة تقدم أدمغتنا في العمر".