دراسة مذهلة: التغذية الصحية بالخمسينيات تمنع الخرف بنسبة 25 بالمئة

سعى فريق من الباحثين إلى كشف العلاقة بين نمط التغذية ومدى تأثيره على نشاط الدماغ والقدرات المعرفية مع التقدم في السن، وتتبعوا العادات الغذائية لـ "512" شخصًا بريطانيًا على مدار 11 عامًا، كما قيّموا نسبة محيط الخصر إلى الورك لدى "664" شخصًا خلال فترة متابعة استمرت 21 عامًا.

واستخدم الباحثون التصوير بالرنين المغناطيسي واختبارات الأداء الإدراكي لتقييم المشاركين في بداية الدراسة، ثم أعادوا الاختبارات عند بلوغهم السبعين، لرصد أي تغيرات في القدرات المعرفية.

وكشفت الدراسة أن:"الالتزام بنظام غذائي صحي في الخمسينيات والستينيات من العمر قد يساعد في تقليل خطر الإصابة بالخرف"، وأظهرت النتائج أن:"تناول الأسماك والبقوليات والخضراوات، مع تقليل الحلويات، قد يؤخر تطور هذا الاضطراب العصبي بنسبة تصل إلى 25 بالمئة".

ووجد باحثو جامعة أكسفورد أن اتباع نظام غذائي متوازن بين سن 48 و70 عاما يعزز نشاط مناطق الدماغ التي غالبا ما تبدأ في التراجع قبل ظهور أعراض الخرف، كما تبين أن الأشخاص الذين لديهم نسبة دهون

أقل حول منطقة الخصر يتمتعون بذاكرة أفضل وقدرة أكبر على التفكير مع تقدمهم في السن.

وأوضحت الدراسة أن:"الأنظمة الغذائية غير الصحية أصبحت أكثر انتشارًا عالميًا، ما أدى إلى ارتفاع معدلات الإصابة بأمراض القلب والسكري والسمنة، وهي جميعها عوامل خطر رئيسية للخرف"، وأكد الباحثون على:"أهمية الانتباه إلى تأثير النظام الغذائي والسمنة على وظائف الدماغ، لا سيما في مناطق مثل الحُصين، المسؤول عن المعالجة والذاكرة".

وكشفت النتائج أن الأشخاص الذين اتبعوا نظامًا غذائيًا صحيًا في منتصف العمر أظهروا تحسنًا ملحوظًا في الاتصال بين الحُصين الأيسر والفص القذالي، وهو الجزء من الدماغ المسؤول عن المعالجة البصرية، كما ارتبط تحسين النظام الغذائي بتطور المهارات اللغوية وتحسين الوظائف الإدراكية.

وتجدر الإشارة إلى دراسات سابقة أظهرت أن الشيخوخة تؤثر على الصحة بطرق متعددة، حيث تبدأ تغيرات، مثل تباطؤ الأيض وتدهور صحة القلب، بالظهور بشكل ملحوظ عند سن 44 و60 عامًا، وأوصى باحثون من جامعة ستانفورد بأن ممارسة الرياضة واتباع نظام غذائي متوازن قد يساعدان في التخفيف من هذه التغيرات وتقليل خطر الإصابة بالخرف.