دراسة تكشف علاقة وتأثير الدهون بالسكتة الدماغية



خلصت دراسة جديدة إلى أن نوع الدهون لا مقدارها هو الذي يزيد خطر الإصابة بالسكتة الدماغية.

وقالت الدراسة إن الدهون التي تأتي من مصادر حيوانية تزيد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية بشكل أكبر مقارنة بالدهون القادمة من الخضراوات.

ولطالما رُبطت الدهون في النظام الغذائي بزيادة خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، لكن الدراسة الجديدة توصلت إلى أن الاعتقاد ليس دقيقا تماما.

والسكتة الدماغية هي السبب الخامس المؤدي إلى الوفاة في الولايات المتحدة، ويحاول خبراء التغذية منذ فترة طويلة فهم كيف يؤدي النظام الغذائي دورا في هذه المشكلة الصحية الخطيرة.

وقال الباحث الرئيسي في الدراسة، فنغلي وانغ : "إذا تمكن الجميع من إجراء تغييرات بسيطة على وجباتهم، مثل تقليل كمية اللحوم الحمراء والمعالجة، فإن الآثار المترتبة على الصحة العامة ستكون هائلة".

وعرض وانغ، الأستاذ في كلية الصحة العامة بجامعة هارفارد، نتائج دراسته في مؤتمر لجمعية القلب الأميركية، الاثنين، ولم تنشر الدراسة بعد في مجلة علمية.

وتعتمد الدراسة على بيانات أكثر من 117 ألف متخصص في الرعاية الصحية، على مدى 27 عاما، وتمحورت

البيانات حول الوجبات الغذائية والحالات الصحية للأشخاص.

وتحدث السكتة الدماغية عندما يتوقف تدفق الدم عن جزء من الدماغ، مما يؤدي إلى عدم حصول خلايا الدماغ وأنسجته على الكمية اللازمة من الأكسجين والغذاء، مما قد يؤدي إلى الوفاة.

وخلصت الدراسة أن الذين تناولوا دهونا نباتية وغير مشبعة مثل زيت الزيتون، كانوا أقل عرضة لخطر السكتة الدماغية بـ 12 بالمئة.

وأظهرت الدراسة أن التقليل من الدهون الحيوانية يترك آثارا إيجابية على صحة الإنسان، إذ كانوا أقل عرضة لخطر السكتة الدماغية.

وفي المقابل، كان الذين تناولوا الدهون الحيوانية، وخصوصا من اللحوم الحمراء والمعالجة، كانوا أكثر عرضة للسكتة الدماغية بنسبة 16 بالمئة مقارنة بغيرهم.