دراسة: فيتامين الشمس يقلل مخاطر الإصابة بالزهايمر

تمكن مجموعة من الباحثين الأميركيين، من التوصل لاكتشاف جديد مفاده أن فيتامين "د" (فيتامين الشمس) يقلل مخاطر الإصابة بألزهايمر.

واستند الباحثون إلى عينات من أنسجة أدمغة 209 من كبار السن عقب وفاتهم.

وجدوا فيتامين "د" في أربع مناطق رئيسية في الدماغ، اثنتان منها يمكن أن تظهر تغيرات مرتبطة بمرض الزهايمر، وثالث مرتبط بالخرف الوعائي الناجم عن ضعف تدفق الدم، ومنطقة رابعة لا تتأثر بفقدان الذاكرة.

ووجد الباحثون أن أولئك الذين لديهم مستويات عالية من فيتامين "د" في جميع مناطق الدماغ الأربعة لديهم وظائف معرفية أفضل بما في ذلك المهارات اللغوية والذاكرة ومدى الانتباه.

من جانبها، قالت الطبيبة كايلا شيا، المؤلف الرئيسي للدراسة: "نحن نعلم الآن أن فيتامين "د" موجود

بكميات معقولة في أدمغة الإنسان، ويبدو أنه مرتبط بانخفاض أقل في الوظيفة الإدراكية".

وأضافت: لكننا بحاجة إلى إجراء المزيد من الأبحاث لتحديد الأمراض العصبية التي يرتبط بها فيتامين "د" في الدماغ قبل أن نبدأ بمطالبة الناس تناول المزيد من الأطعمة التي تحتوي على فيتامين "د" كإجراء وقائي.