تحذير علمي: النظام الغذائي عالي الدهون يسرّع تدهور الذاكرة والإدراك

اظهر علماء من جامعة نورث كارولينا، باستخدام فئران التجارب، أن الطعام الغني بالدهون يتسبب خلال أيام قليلة في نشاط مفرط لمجموعة محددة من الخلايا العصبية الداخلية في الحُصين، حيث يحدث ذلك بسبب مشاكل في امتصاص الجلوكوز، مما يؤدي إلى تدهور الذاكرة.

وقالت البروفيسورة في جامعة نورث كارولينا، خوان سونغ:"كنا نعلم أن النظام الغذائي والتمثيل الغذائي يمكن أن يؤثر على صحة الدماغ، لكننا لم نتوقع العثور على مجموعة محددة وضعيفة للغاية من خلايا الدماغ، وهي الخلايا العصبية الداخلية CCK في الحُصين، التي تتأثر مباشرة بالتأثير قصير المدى للنظام الغذائي عالي الدهون".

وأضافت:"أكثر ما أدهشنا هو السرعة التي غيرت بها هذه الخلايا نشاطها استجابة لانخفاض توفر الجلوكوز، وهذا التغيير في حد ذاته كاف لإلحاق أضرار بالذاكرة".

وفي التجربة على الفئران، تم إطعامها غذاء يشبه الوجبات السريعة، وخلال أربعة أيام كانت هذه

التغييرات في الدماغ كافية للتأثير على الوظائف الإدراكية، قبل زيادة الوزن أو الإصابة بمرض السكري بفترة طويلة. ولحسن الحظ، فإن استعادة المستويات الطبيعية للجلوكوز في الدماغ ساعدت على تطبيع نشاط الخلايا العصبية وإعادة الذاكرة إلى طبيعتها، بحسب البروفيسورة.

ويؤكد هذا الاكتشاف على حساسية الدماغ للنظام الغذائي، ويشير إلى أهمية التغذية السليمة للوقاية من الأمراض التنكسية العصبية، ويمكن استعادة التوازن ليس فقط بتناول الأدوية، بل أيضا من خلال الإجراءات الغذائية، بما في ذلك الصوم المتقطع.