مكمل غذائي يساعد بشكل كبير على التخلص من أعراض الإكتئاب

يعتبر الاكتئاب اضطراب مزاجي يعاني فيه الشخص من الشعور الدائم بالحزن، والمشاعر السلبية، وفقدان الاهتمام بالأنشطة التي يستمتع فيها الشخص عادةً.

تسبب أعراض الاكتئاب عبئا مرضيا كبيرا في جميع أنحاء العالم، وغالبا ما تكون الفعالية العلاجية لمضادات الاكتئاب الحالية غير كافية ويبحث الخبراء عن طرق أخرى لتخفيف أعراض الاكتئاب.

وأشار تحليل شامل أجراه فريق دولي من الباحثين، إلى أن مكملات فيتامين (د) قد تخفف من أعراض الاكتئاب لدى البالغين المصابين بالاكتئاب، ويشمل التحليل التلوي عشرات الدراسات من جميع أنحاء العالم.

ويعتقد أن فيتامين د ينظم وظائف الجهاز العصبي المركزي التي ارتبطت اضطراباتها بالاكتئاب، بالإضافة إلى ذلك، لاحظت الدراسات المقطعية وجود ارتباط بين أعراض الاكتئاب ونقص فيتامين د.

ومع ذلك فإن التحليلات التلوية السابقة حول تأثيرات مكملات فيتامين (د) على الاكتئاب كانت غير حاسمة.

ويتم في التحليل التلوي الجمع بين نتائج العديد من الدراسات المختلفة وتحليلها إحصائيا، ويعد التحليل التلوي الجديد حول ارتباط مكملات فيتامين (د) بالاكتئاب، هو الأكبر الذي تم نشره حتى الآن، بما في ذلك نتائج 41 دراسة من جميع أنحاء العالم.

حققت هذه الدراسات في فعالية فيتامين (د) في التخفيف من أعراض الاكتئاب لدى البالغين من خلال التجارب العشوائية ذات الشواهد في مجموعات سكانية مختلفة.

وشملت الدراسات تلك التي أجريت على مرضى الاكتئاب وعامة السكان، والأشخاص الذين يعانون من حالات جسدية مختلفة.

تظهر نتائج التحليل التلوي أن مكملات فيتامين (د) أكثر فعالية من العلاج الوهمي في تخفيف أعراض الاكتئاب لدى الأشخاص المصابين بالاكتئاب.

يقول باحث الدكتوراه والمؤلف الرئيسي في معهد الطب السريري في جامعة شرق فنلندا، توماس ميكولا: "على الرغم من النطاق الواسع لهذا التحليل التلوي، فإن اليقين من الأدلة لا يزال منخفضا بسبب عدم تجانس السكان المدروسين وبسبب خطر التحيز المرتبط بعدد كبير من الدراسات".

ويخلص ميكولا إلى أن "هذه النتائج ستشجع التجارب السريرية الجديدة عالية المستوى في مرضى الاكتئاب، من أجل إلقاء مزيد من الضوء على الدور المحتمل لمكملات فيتامين (د) في علاج الاكتئاب".