دراسة حديثة تكشف عن فائدة غير متوقعة للفيتامينات على الذاكرة

كشفت دراسة طبية حديثة عن فائدة غير متوقعة للفيتامينات المتعددة أو المركبة والتي تعرف بـ Multivitamins، على الذاكرة.

وقالت الدراسة التي أجراها باحثون من جامعة كولومبيا ومستشفى بريغهام، إن تناول كبسولة واحدة من الفيتامينات يوميا، يساهم في إبطاء تراجع الذاكرة عند الأشخاص الذين يبلغون من العمر 60 عاما أو أكثر.

وشارك في الدراسة 3500 من البالغين الذين تزيد أعمارهم عن الـ60، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، حسبما ذكر موقع "ميديكال نيوز توداي" الطبي.

وتم تقسيم المشاركين لمجموعتين، أعطي أفراد الأولى مكملات غذائية من الفيتامينات المتعددة، بينما تناولت المجموعة الثانية دواء وهميا.

وامتدت الدراسة على مدار ثلاث سنوات، علما أن المشاركين كانوا يخضعون سنويا لسلسلة من التقييمات المعرفية عبر الإنترنت، مصممة لاختبار وظيفة الذاكرة، وتحديدا منطقة الحُصين في الدماغ، والتي لها دور رئيسي في التعلم والذاكرة، وتتأثر مع الشيخوخة والتقدم في العمر.

ومع حلول نهاية العام الأول، تحسنت الذاكرة لدى الأشخاص الذين يتناولون الفيتامينات اليومية، مقارنة بأولئك الذين كانوا يأخذون دواء وهميا.

وقدر الباحثون التحسن، الذي استمر خلال فترة الدراسة، بأنه يعادل حوالي ثلاث سنوات من تراجع الذاكرة المرتبط بالعمر، أي كانت أدمغة متناولي الفيتامينات أصغر بحوالي ثلاث سنوات من حيث قوة الذاكرة مقارنة بأولئك الذين تناولوا الدواء الوهمي.

وقال المؤلف الرئيسي للدراسة الدكتور آدم إم بريكمان، أستاذ علم النفس العصبي في جامعة كولومبيا، إن النتائج التي توصلوا إليها تتطلب مزيدا من البحوث، والتجربة مع فئات عمرية أخرى، لتقييم دور الفيتامينات في تحسين الذاكرة.