

للنساء فقط... ثمار تساعد على درء خطر هشاشة العظام بعد انقطاع الطمث



من المعروف على نطاق واسع أن منتجات الألبان مفيدة للغاية لصحة العظام، لكنها ليست المصدر الغذائي الوحيد القادر على تعزيز بنية العظام وقوتها.

ووفقا لدراسة جديدة نشرتها مجلة International Osteoporosis، والتي أجراها باحثون في ولاية بنسلفانيا، فإن استهلاك البرقوق المجفف (الخوخ المجفف) اليومي يمكن أن يبطئ تطور فقدان العظام المرتبط بالعمر ويقلل من خطر الكسور لدى النساء بعد انقطاع الطمث.

ما تأثير انقطاع الطمث على صحة قلب المرأة؟

وقالت ماري جين دي سوزا، الأستاذة المتميزة في علم الحركة وعلم وظائف الأعضاء في ولاية بنسلفانيا: "في دراستنا رأينا أن استهلاك البرقوق المجفف اليومي يؤثر على العوامل المتعلقة بمخاطر الكسور. وهذا أمر لا يقدر بثمن من الناحية السريرية".

وتتكون العظام من أنسجة ديناميكية تكون في عملية إعادة تشكيل باستمرار. وتقوم الخلايا العظمية المتخصصة بإزالة العظام القديمة واستبدالها بعظام جديدة. ومع التقدم في السن، تبدأ المقاييس في التقلب، ويقوم الجسم بتكسير العظام بشكل أسرع من قدرته على بنائها.

ويمكن أن يؤدي فقدان المتسارع للعظام إلى هشاشة العظام، وهو مرض تصبح فيه العظام أقل كثافة وتتغير بنية العظام، ما يجعلها أضعف وأكثر عرضة لخطر الكسر.

وأشار الباحثون إلى أن هذا الأمر يثير القلق خاصة بين النساء بعد انقطاع الطمث، حيث يتناقص هرمون الإستروجين، وهو هرمون مهم لصحة العظام، خلال هذه المرحلة من الحياة، كما أن انخفاض مستويات هرمون الإستروجين يسرع من فقدان كثافة العظام.

وفي حين أن هناك أدوية متاحة لعلاج هشاشة العظام، إلا أن الباحثين قالوا إن العديد من النساء لا يتناولنها.

ويقدم البرقوق بديلا واعدا، وفقا لـدي سوزا، باعتباره يحتوي على مركبات نشطة بيولوجيا مثل البوليفينول التي قد تخفف من مسارات الالتهابات التي تؤدي إلى فقدان العظام.

واستخدمت الدراسات السابقة في المقام الأول قياس امتصاص الأشعة السينية ثنائي الطاقة (DXA) لتقييم كثافة كتلة العظام ثنائية الأبعاد وتشخيص هشاشة العظام، لكن هذه الطريقة لا يمكنها التمييز بين الأنواع المختلفة من أنسجة العظام أو قياس الخصائص الهيكلية للعظام، والتي يمكن أن تكون بمثابة مؤشر لقوة العظام وجودتها.

ولمعرفة ما إذا كان استهلاك البرقوق المجفف اليومي يؤثر على جودة العظام، أجرى فريق البحث تجربة عشوائية لمدة 12 شهرا مع 235 امرأة بعد انقطاع الطمث. وتم تقسيم المشاركات إلى ثلاث مجموعات: مجموعة من دون استهلاك للبرقوق المجفف، ومع استهلاك 50غ من البرقوق المجفف يوميا، ومجموعة أخيرة مع استهلاك 100غ من البرقوق المجفف يوميا.

وكل ستة أشهر، تم تقييم المشاركات باستخدام التصوير المقطعي الكمي المحيطي (pQCT)، والذي يسمح بالتصوير المقطعي لقياس كثافة كتلة العظام ثلاثية الأبعاد، وبنية العظام وقوتها.

وعلى مدار عام واحد، وجد الباحثون أن قياسات كثافة كتلة العظام وقوة العظام في الساق (انخفضت جميعها لدى النساء في المجموعة الضابطة (التي لم تستهلك البرقوق المجفف). في المقابل، فإن أولئك اللائي تناولن ما لا يقل عن 50 غ (4 إلى 6 حبات) من البرقوق المجفف يوميا حافظن على كثافة وقوة وبنية العظام، خاصة في العظام القشرية.

وفي حين أن النساء في كلا المجموعتين من استهلاك البرقوق المجفف لاحظن فائدة، إلا أن 4 إلى 6 حبات من البرقوق المجفف يوميا قد تكون الجرعة الأكثر جدوى.

وقد انسحبت النساء في مجموعة الـ 100 غ من البرقوق المجفف من الدراسة بمعدل أعلى لأنهن شعرن بالملل من دمج الكثير من البرقوق في نظامهن الغذائي اليومي.

وقالت دي سوزا إن استهلاك البرقوق المجفف يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بهشاشة العظام، ولكن هناك حاجة إلى مزيد من الأبحاث.