دراسة تربط بين اللحوم الحمراء وزيادة الإصابة بالخرف بنسبة تصل إلى 13%



اظهرت دراسة جديدة طويلة الأمد أجراها باحثون من كلية الصحة العامة بجامعة "هارفارد" وجود صلة بين تناول اللحوم الحمراء وزيادة خطر الإصابة بالخرف.

وقام العلماء بتحليل بيانات صحية لمدة 10 سنوات عن صحة "133771" شخصاً من قاعدتي البيانات الأميركيتين، تمت متابعتهم حتى سن 43 عاماً.

وكشف التحليل أن:"متوسط تناول ربع وجبة أو أكثر من اللحوم الحمراء المصنعة يومياً، مرتبط بزيادة خطر الإصابة بالخرف بنسبة 13%، مقارنة بمَن يتناولون كميات أقل من اللحوم. كما أن كل نصف وجبة إضافية يومياً تسرع من شيخوخة الدماغ المعرفية بحوالي 1.6 سنة".

وجاء في مجلة Neurology أنه:"يمكن أن يضاف بند يقضي بتقليل تناول اللحوم الحمراء إلى الإرشادات الغذائية الخاصة بدعم الصحة المعرفية".

وعلى الرغم من أن هذه الدراسة لا تستطيع التأكيد أن تناول اللحوم الحمراء يؤدي مباشرة إلى الخرف، إلا أنها تقدم أدلة قوية على وجود تلك الصلة بفضل حصة كبيرة من البيانات تم تحليلها.

ومن الجدير بالذكر أن:"اللحوم الحمراء التي لم يتم حفظها أو معالجتها إضافياً قبل الاستهلاك لم تكن مرتبطة بزيادة خطر الإصابة بالخرف".

وقال عالم الأنظمة الغذائية (دانيال وانغ) من كلية الصحة العامة بجامعة هارفارد:" نأمل أن تحفز نتائجنا المزيد من الاهتمام بالصلة بين التغذية وصحة الدماغ".