

## أطباء: فيتامين "د" يخفف خطر الإصابة بالخرف بنسبة "40" بالمئة



اكتشف أطباء من أوروبا و كندا أن تناول فيتامين "D" يخفف من خطر تطور الخرف بنسبة "40" بالمئة بين كبار السن الذين أعمارهم "70" عاماً و أكثر.

و يقول الباحث بايرون كريز من جامعة إكستر البريطانية: "إن تقليل تواتر أو إبطاء تطور خرف الشيخوخة أصبح هدفا مهما للبشرية، مع الأخذ في الاعتبار حقيقة أن عدد المصابين به يزداد باستمرار. وقد أظهرت نتائج الدراسة التي أجراها العلماء أن فيتامين D يمكن أن يكون وسيلة فعالة في حل هذه المشكلة".

و وفقا لبيانات منظمة الصحة العالمية يعاني 55 مليون شخص في العالم من الخرف، وأحد الأسباب الرئيسية هو مرض الزهايمير الذي يكتشف لدى 60-70 بالمئة منهم. هذا المرض يسبب موت خلايا الدماغ، ما يؤدي إلى انخفاض المهارات العقلية والسلوكية والاجتماعية تدريجيا لدى المصاب، حتى أنه ينسى ما تحدث عنه قبل قليل أو الحدث أو أسماء الأقارب، ويضيع في مكان مألوف، وغير ذلك.

وقد قرر الباحثون معرفة كيف يؤثر فيتامين D الذي تساهم جزيئاته في إخراج "القمامة" البروتينية من خلايا الدماغ واحتمال الإصابة بالخرف. ومن أجل ذلك تابعوا حالة أكثر من 12 ألف شخص تجاوزا السبعين من العمر.

و وفقاً للباحثين كان ثلث المشاركين في الدراسة يتناولون فيتامين D بانتظام ، ما سمح للأطباء بمراقبة تأثيره في حالة الدماغ خلال السنوات العشر المقبلة، آخذين في الاعتبار ما إذا كان هؤلاء يحملون الطفرة APOE4 وهي متغير الجين APOE الذي يزيد من احتمال الإصابة بمرض الزهايمر عدة مرات.

وأظهرت المتابعة أن الخرف تطور لدى 2.7 ألف مشترك في الدراسة بعد 10 سنوات على بدايتها، وأن 75 بالمئة منهم لم يتناولوا الفيتامين. لذلك عند أخذ جميع العوامل الجانبية، يتضح أن تناول فيتامين . بالمئة 40 بنسبة بالخرف الإصابة احتمال يخفض بانتظام D

و وفقاً للباحثين كان هذا واضحاً جداً بين الذين لا يحملون الطفرة APOE4 . لذلك يعتقد كريس وفريقه العلمي أن أمعاء الذين يحملون الطفرة APOE4 تمتص بنشاط فيتامين D من الأطعمة مقارنة بالآخرين.