

باحثون: فقدان الوزن قد يبطل الشيخوخة المتسارعة على الدماغ



كشفت باحثون أن تخفيض الوزن من خلال اعتماد نظام غذائي مليء بالخضروات يمكن أن تنتج عنه معجزة للعمر البيولوجي للدماغ البشري.

وتوصل فريق دولي من الباحثين في دراستهم إلى أن تناول نظام غذائي متوسطي غني بالخضروات والمأكولات البحرية والحبوب الكاملة، أو حتى مجرد اتباع الإرشادات الغذائية، يبطل آثار الشيخوخة المتسارعة على الدماغ والتي عادة ما تظهر مع السمنة.

و نشرت الدراسة ونتائجها في مجلة "إي لايف ساينس".

وأظهرت فحوصات الدماغ، التي أجريت بعد 18 شهرا، أن عمر دماغ المشاركين يبدو أصغر بتسعة أشهر تقريبا مما كان متوقعا، مقارنة بتقديرات العمر الزمني المفترضة لأدمغتهم.

وفي الدراسة، صور الباحثون أدمغة "102 مشاركا" في تجربة سريرية، وفحصت أدمغتهم قبل بدء التجربة

وبعد 18 شهرا على بدايتها ، إضافة إلى اختبارات لوظائف الكبد ومستويات الكوليسترول ووزن الجسم.

وتناولت المجموعات واحدة من ثلاث وجبات غذائية: حمية البحر الأبيض المتوسط مع الكثير من المكسرات والأسماك والدجاج بدلا من اللحوم الحمراء. حمية البحر الأبيض المتوسط مع بعض الإضافات مثل الشاي الأخضر، أو اتباع نظام غذائي يعتمد على المبادئ التوجيهية الغذائية الصحية.

واستندت تقديرات عمر الدماغ إلى خوارزمية تم تدريبها على مسح الدماغ من مجموعة منفصلة من حوالي 300 شخص.

وفي المتوسط، فقد الأشخاص في التجربة حوالي 2.3 كلغ. ووجد الباحثون أنه مقابل كل 1 في المئة من وزن الجسم المفقود بعد اتباع نظام غذائي أو إرشادات صحية، بدت أدمغة المشاركين أصغر بتسعة أشهر تقريبا من عمرهم الزمني.

ويقول المؤلف الرئيسي وعالم الأعصاب، جيدون ليفاكوف، "تسلط دراستنا الضوء على أهمية اتباع أسلوب حياة صحي في الحفاظ على صحة الدماغ".