

علاقة مهمة بين الألياف الغذائية والاكتئاب



الألياف عنصر موصى به بشدة في النظام الغذائي الصحي كونها تفيد في مناح صحية كثيرة، وجدت دراسة جديدة أنها قد تكون مرتبطة أيضاً بانخفاض خطر الإصابة بالاكتئاب؛ خاصة عند النساء في فترة ما قبل انقطاع الطمث. تُنشر نتائج الدراسة في مجلة «سن اليأس».

أشارت الدراسات السابقة إلى فوائد الألياف للصحة العقلية ولكن هذه هي الدراسة الأولى المعروفة لتصنيف الارتباط في حالة النساء قبل انقطاع الطمث وبعد انقطاع الطمث. تضمنت كذلك مجموعة واسعة من الأعمار وشملت النساء اللواتي خضعن لانقطاع الطمث الطبيعي أو بسبب الأمراض.

يمكن تفسير الارتباط بين الألياف الغذائية والاكتئاب جزئياً من خلال تفاعلات القناة الهضمية والدماغية، لأنه يُنظر إلى أن التغيرات في التركيبة الميكروبية داخل الأمعاء قد تؤثر في النقل العصبي. وتعمل الألياف على تحسين تنوع ميكروبيوتا الأمعاء.

تسلط هذه الدراسة الضوء على ارتباط مهم بين تناول الألياف الغذائية والاكتئاب، ولكن اتجاه الارتباط غير واضح في هذه الدراسة كونها قائمة على الملاحظة.

