

## أفضل الأطعمة للوقاية من مشكلات الشيخوخة



أكد الباحثون من خلال دراسة أجريت على الفئران أن النظام الغذائي للمسن الذي تقل فيه الدهون مع تقليل السعرات الحرارية يعتبر النظام الافضل لوقاية الدماغ من نشاط خلاياه المرتبط بالالتهابات.

يعتبر ضعف وظيفة الخلايا الدبقية الصغيرة بالدماغ مرتبطاً بظهور مشاكل الدماغ والجهاز العصبي المركزي. وفي الدراسة اكتشف الباحثون أن التمارين الرياضية أقل فائدة من تقليل السعرات الحرارية في ما يتعلق بوقاية الخلايا من النشاط الالتهابي الذي يظهر مع تقدم العمر، وهي خلايا تشرف على العمليات الداعمة لتطور وظيفة الدماغ والجهاز العصبي

وجد العلماء أنها تلعب دوراً مهماً في تطور الخلايا العصبية وفي انتقال الإشارات بينها، كما تتابع الأنسجة العاملة بالدماغ وببقية الجهاز العصبي وتتعامل مع التغيرات داخل بيئته الميكروية

استعان الباحثون من خلال الدراسة والتي شملت فئراناً في عمر 6 أشهر (بالغة ولكنها غير مسنة) لدراسة تأثير

النظامين الغذائيين عالي الدهون وقليل الدهون في العلامات الالتهابية ونشاط الخلايا الدبقية لدى الفئران، شملت الدراسة مجموعتين من الفئران في عمر عامين (تعتبر فئراناً مسنة)؛ ووجد أن دمج نظام قلة الدهون مع قلة السعرات الطريقة الأفضل لوقاية الخلايا الدبقية من التهابات تقدم العمر.

أكد الباحثون من خلال النتائج على أن الرياضة أقل فاعلية في الوقاية من التغيرات مقارنة بالحد من السعرات الحرارية. ما يتعارض مع نتائج سابقة تشير إلى أن الرياضة تخفض احتمال الإصابة بالأمراض

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.