

البرقوق علاج لهشاشة عظام النساء



أفادت دراسة جديدة من جامعة ولاية بنسلفانيا الأمريكية، أن البرقوق يساعد في منع هشاشة العظام لدى النساء بعد سن اليأس، لقدرته على تقليل الالتهاب والإجهاد التأكسدي، وكلاهما يسهم في فقدان العظام؛ إذ يحتوي البرقوق على المركبات الفينولية والألياف الغذائية، وكلها قادرة على المساعدة على K العديد من الفوائد الغذائية مثل المعادن وفيتامين في مواجهة بعض هذه التأثيرات.

وأجرى الباحثون تحليل بيانات من 16 دراسة، وجدت أن تناول 100 جرام من البرقوق ما يعادل 10 حبات يومياً لمدة عام واحد يحسن كثافة المعادن في العظام، لاسيما الساعد والعمود الفقري السفلي، وتناول 50 أو 100 جرام من البرقوق يومياً لمدة ستة أشهر منع فقدان الكثافة المعدنية الكلية للعظام.

وقال الباحثون: إن إحدى الآليات المحتملة للتأثيرات هي أن يتسبب البرقوق في إحداث تغيير في ميكروبيوم الأمعاء الذي يقلل من الالتهاب في القولون، والذي يسهم في خفض مستويات السيتوكينات المسببة للالتهابات وعلامات الضرر التأكسدي.

وأفادت دكتور كوني روجرز، الأستاذة المساعدة في علوم التغذية وعلم وظائف الأعضاء بالجامعة بأن انخفاض مستويات هرمون الاستروجين عند النساء بعد سن اليأس، يؤدي إلى زيادة الإجهاد التأكسدي والالتهابات لديهن، ما يزيد خطر ضعف العظام المسبب للكسور؛ لذا يساعد دمج البرقوق في النظام الغذائي في حماية العظام لإبطاء هذه العملية أو عكسها.

وهشاشة العظام هي حالة تصبح فيها العظام ضعيفة أو هشة يمكن أن تحدث لأي شخص في أي عمر، ولكن وفقاً للباحثين، فهي أكثر شيوعاً بين النساء فوق سن الخمسين. وتؤثر هذه الحالة في أكثر من 200 مليون امرأة في جميع أنحاء العالم. وفي حين توجد أدوية لعلاج هشاشة العظام، قال الباحثون: إن هناك اهتماماً متزايداً بطرق علاج الحالة بالتغذية. وقالت ماري جين دي سوزا، أستاذة علم الحركة وعلم وظائف الأعضاء، بالجامعة: «يمكن للفواكه والخضراوات الغنية بالمركبات النشطة بيولوجياً مثل حمض الفينول والفلافونويد والكاروتينات أن تساعد في الحماية من هشاشة العظام».

ووفقاً للباحثين، يتم الحفاظ على العظام طوال حياة البالغين من خلال عمليات تقوم باستمرار ببناء خلايا عظمية جديدة مع إزالة الخلايا القديمة. ولكن بعد سن الأربعين، يبدأ تفكك الخلايا القديمة هذا في التفوق على تكوين خلايا جديدة. يمكن أن يحدث هذا بسبب عوامل متعددة بما في ذلك الالتهاب والإجهاد التأكسدي، وهو عندما تكون الجذور الحرة ومضادات الأكسدة غير متوازنة في الجسم.