

المغنيسيوم..حماية من الخرف



إعداد: مصطفى الزعبي

تشير دراسة من الجامعة الوطنية الأسترالية إلى أن زيادة تناول المغنيسيوم في النظام الغذائي اليومي تحسن صحة في العمر وتقلل من خطر الإصابة بالخرف الدماغ مع التقدم

ووجد الباحثون أن استهلاك 550 مجم من المغنيسيوم يومياً، عبر تناول أطعمة مثل السبانخ والمكسرات، أدى إلى عمر دماغ أصغر بحوالي عام واحد بنسبة 55 % مقارنة بأولئك الذين يتناولون 350 مجم بشكل طبيعي

يمكن أن تؤدي زيادة تناول المغنيسيوم بنسبة 41% إلى تقلص أقل في الدماغ المرتبط بالعمر، والذي يرتبط بتحسين الوظيفة الإدراكية وتقليل خطر الإصابة بالخرف أو تأخر ظهوره

وتؤكد النتائج على الفوائد الأكيدة لنظام غذائي غني بالمغنيسيوم لتعزيز صحة الدماغ

وتظهر الدراسة التي أجريت على أكثر من 6000 مشارك تتراوح أعمارهم بين 40 و73 عاماً، أن زيادة تناول الأطعمة الغنية بالمغنيسيوم قللت خطر الإصابة بالخرف، السبب الرئيسي الثاني للوفاة في أستراليا، بلد الدراسة، وسابع أكبر قاتل على مستوى العالم.

ويسلط هذا البحث الضوء على الفوائد المحتملة لنظام غذائي غني بالمغنيسيوم والدور الذي يلعبه في تعزيز صحة الدماغ.

يُعتقد أن عدد الأشخاص الذين ستشخص إصابتهم بالخرف في جميع أنحاء العالم من المتوقع أن يتضاعف من 57.4 مليون في عام 2019 إلى 152.8 مليون في 2050، ما يشكل ضغطاً أكبر على الخدمات الصحية والاجتماعية والاقتصاد العالمي.

ونظراً لعدم وجود علاج للخرف وفشل تطوير العلاجات الدوائية على مدار الثلاثين عاماً الماضية، ظهر اقتراح بتوجيه مزيد من الاهتمام نحو الوقاية.

ويقول الباحثون: إن تناول كميات أكبر من المغنيسيوم في وجباتنا الغذائية من سن أصغر يحمي من الأمراض التنكسية العصبية والتدهور المعرفي بحلول الوقت الذي نبلغ فيه الأربعينات من العمر، ويساهم في حماية الأعصاب في وقت مبكر من عملية الشيخوخة، وقد تبدأ الآثار الوقائية في الأربعينات من العمر أو حتى قبل ذلك.

واستندت إلى 200 نوع من الأطعمة المختلفة بأحجام مختلفة. وركز فريق الباحثين على الأطعمة الغنية بالمغنيسيوم لمقدار مثل الخضار الورقية الخضراء والبقوليات والمكسرات والبذور والحبوب الكاملة لتقديم تقدير متوسط المغنيسيوم من وجبات المشاركين.

ووجد الباحثون في ما يخص التأثيرات الوقائية للأعصاب لزيادة المغنيسيوم الغذائي أنها تفيد النساء أكثر من الرجال. لا سيما بعد انقطاع الطمث.