

النظام الغذائي الغربي يحد من أعراض الزهايمر



حددت مراجعة جديدة لـ 38 دراسة سابقة من السنوات الخمس الماضية، أن نمط النظام الغذائي الغربي، يحد من أعراض الزهايمر في الحالات الخفيفة إلى المتوسطة من المرض

والنظام الغذائي الغربي المتضمن حمية البحر الأبيض المتوسط، والنظام الغذائي الكيتوني، والمكملات الغذائية التي تحتوي على أحماض «أوميغا 3» الدهنية والبروبيوتيك، تحمي من المرض، لكن فقط في الحالات الخفيفة إلى المتوسطة.

تؤدي بعض التدخلات: «Frontiers in Neuroscience» وقال الباحثون من مؤسسات طبية صينية نشرتها مجلة «الغذائية إلى إبطاء تطور مرض الزهايمر، وتحسين الوظيفة الإدراكية ونوعية الحياة

وأوضح الباحثون أن «الآليات الرئيسية للنظام الغذائي الغربي تعتمد على تقليل الإجهاد التأكسدي والالتهاب وتراكم أقل للبيتيدات المسببة للمرض

غنية بالحبوب الكاملة والفواكه والخضراوات والمأكولات البحرية، في حين أن نظام حمية البحر الأبيض المتوسط الكيتو هو نهج محدد للغاية غني بالدهون ومنخفض الكربوهيدرات.

وأشار البحث إلى أن الخرف يؤثر في 50 مليون شخص في جميع أنحاء العالم، اعتباراً من عام 2020، ويتزايد هذا العدد باطراد، وأن اكتشاف طرق لتقليل المخاطر أثناء البحث عن علاج يمكن أن يحدث فرقاً كبيراً.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.