

الأوميغا 3 يحد تعرض المراهقين لاضطرابات نفسية وعقلية

يعتبر الأوميغا 3 عنصر غذائي أساسي لصحة الانسان وخصوصاً لصحة دماغ المراهقين.

والأوميغا 3 موجود بكافة أنواع الأسماك والحيوانات البحرية والجوز وبذور الشيا والعديد غيرها ويجب على المراهق تناول الأطعمة الغنية الأوميغا 3 خلال فترة نموه. ان نقص في معدل الأحماض الدهنية لدى المراهق يجعله عرضة للإصابة بالاكتئاب و باضطرابات عقلية.

فبحسب دراسات حديثة أجريت في فرنسا على فئران تعاني من نقص في الأوميغا 3 خلال مرحلة المراهقة حتى مرحلة البلوغ، أكد العلماء أن المراهقون الذي يتبعون نظام غذائي ذو معدل منخفض في الأوميغا 3، يتمتعون بانخفاض مستوى الأحماض الدهنية في الجسم وخصوصاً في قشرة الفص الجبهي أي المنطقة الخاصة بعمل الوظائف الإدراكية المعقدة (صنع القرارات، المنطق، السيطرة على العقل والقرارات التنفيذية...) وأيضاً في النواة أي المنطقة الخاصة بتنظيم الانفعالات والعواطف والثواب. كما أن انخفاض الأحماض الدهنية الضرورية للجسم والعقل خلال مرحلة البلوغ يسبب بالنسبة للمراهقين انخفاض الوظائف الإدراكية والسلوك القلق.

ومن جهة أخرى، إن الأوميغا 3 يعمل على الحد من مخاطر الإصابة بمرض انفصام الشخصية. فبحسب هذه الدراسة، وجد الباحثون أن فئران التجربة التي تعاني من نقص في مستوى الأوميغا 3 قد أظهرت صعوبات في سلوك التعليم العصبي على شكلين أساسيين، عند نقاط الاشتباك العصبي ومنطقة اتصال الخلايا العصبية.

ولكن يوجد حلٌّ لتغيير هذه النتائج والعمل على معالجة حالة نقص الأوميغا 3، فأكدت الدراسة أن يمكن للفئران البالغة والتي تعاني من نقص في الأوميغا 3 أن تستعيد أداء وظيفة الدماغ وأداء سلوكها الإدراكي وانفعالاتها. وقد أكد الباحثون أن لمعالجة هذه الحالة، من جهة، يجب مضاعفة قدرة مستقبلات الغلوتامات أي الـ mGlu5 في الخلايا العصبية (النواقل العصبية المهمة جداً في الجهاز العصبي المركزي) وذلك لاستعادة الوظائف التبادلية، ومن جهة أخرى، يجب الحد من تدهور مستقبلات الكانابينويد (مجموعة مركبات كيميائية في

الجهاز العصبي المركزي) التي تتحكم في تفعيل وتنشيط الذاكرة.