

# هل يمكن للحمية الغذائية أن تمنع الزهايمر؟

نسيان الأشخاص الذين نحبهم ونسيان تاريخنا وأنفسنا هو بلا شك أمر مخيف جداً ويُعرف هذا المرض بالزهايمر، الذي يحصل لأكثر من 5 ملايين شخص في الولايات المتحدة الأميركية على سبيل المثال.

النسيان المعتدل في السنوات الأولى من المرض، يتوسع ببطء ليتنج عنه مشاكل خطيرة في الذاكرة واللغة والتفكير، حتى يصل في نهاية المطاف إلى اضطراب في الدماغ ويمنع ضحاياه من قدرتهم على العمل.

وعلى الرغم من الأبحاث المكثفة، سواء عن أسباب الزهايمر يبقى علاجه بعيد المنال، وقد فسّر الخبراء أن "مزيجا" معقداً من العوامل الجينية، الوراثية والبيئية يؤدي إلى التدهور المعرفي، مع أنهم مستمرين بالعمل لمعرفة كيفية حدوثه وما يمكن القيام به لمنع أو الحد من أعراضه.

عامل وحيد ومنطقي قابل للإستكشاف هو النظام الغذائي، علماً أنه لا يوجد إثباتات أكيدة إلا أنّه هناك بعض الأطعمة التي يتم دراستها بعناية لتحديد علاقتها بمرض الزهايمر.

تقول اختصاصية التغذية في ولاية كاليفورنيا الأميركية، تارا هاروود: "وجدت بعض الدراسات أن" الأسماك الغذائية عالية التي تحتوي على أوميغا-3 تمتص كمية من الأحماض الدهنية وتقلل من مخاطر مرض الزهايمر"، مضيفاً "ومع ذلك، لا بد من إجراء المزيد من الدراسات قبل استخلاص أي استنتاجات."

وقد ارتبطت المستويات العالية من الحمض الأميني، وهو من الأحماض الموجودة في الدم بخطر التعرض للخرف. وأحد الأمور التي يجري بحثها هو ما إذا كانت زيادة تناول حمض الفوليك والفيتامينات B6 و B12، والذين يكسرون الحمض الأميني، يمكن أن يساعد في منع مرض الزهايمر. وأشارت هاروود إلى أنّه "مكمّلات فيتامين B6 أو B12 لم تثبت فعاليتها في هذا الإطار، إلا أن" بيانات دراسة واحدة وجدت أن" انخفاض الإصابة بالزهايمر عند الأفراد يمكن في وجود كمية مرتفعة من حمض الفوليك."

نظرية أخرى محتملة في تطوّر مرض الزهايمر، وهي عندما تُدمّر

الجذور الحرّة خلايا الجسم، لأنّ هذه الجزيئات غير المستقرة لديها القدرة على التسبب بالشيخوخة الخلوية، الذي من الممكن أن حلاًّ لأحد ألغار الزهايمر. من هنا، تؤكد هارود أنه "يمكن للفرد التقليل من التعرض للجذور الحرة عن طريق الحد من التعرّض لأشعة الشمس، والملوثات البيئية، ودخان السجائر" معتبرةً أنّ "الجذور الحرة هي نتيجة ثانوية لعملية الأيض التي يحدث كل دقيقة من اليوم، لأنه من المستحيل القضاء نهائياً على الجذور الحرة، علماً أنّ تناول الأطعمة التي تحتوي على مضادات الأكسدة مثل فيتامين E وفيتامين C، بيتا كاروتين، وفلافونيدات، يمكنه المساعدة."

الأطعمة التي تحتوي على المواد المضادة للأكسدة والتي تساعد على الحدّ من أعراض الزهايمر تشمل التوت والخضراوات الخضراء والبرتقالية الداكنة والمكسرات، والبقول. وأظهرت الدراسات أنّ الجرذان والفئران قللوا من تطویر مرض الزهايمر وتحسنت وظيفتهم العقلية بعد إطعامهم العنب البري، والفراولة، والتوت البري. بالإضافة إلى الشاي الأخضر الذي يحتوي على كمية عالية من المواد المضادة للأكسدة.