



الباحثون
السوريون
SYRIAN RESEARCHERS

الغذاء والتغذية

حمية البحر المتوسط وخطر الإصابة بالتنكس البقعي

حقوق التصميم محفوظة لـ "الباحثون السوريون"

syr-res.com

إن كنت تتبّع حمية البحر المتوسط، وإن كنت تتناول الكثير من الفواكه على وجه التحديد، فإنك أقل عرضة للإصابة بحالة الضمور أو التنكس البقعي المرتبط بالسن degeneration macular related-e، وذلك وفقاً لدراسةٍ جديدةٍ أجرتها الجمعية الأمريكية لطب العيون Ophthalmology of Academy American (AAO). وتعود خطورة هذه الحالة إلى كوزها واحدةً من أهم مسببات الإصابة بالعمى لدى كبار السن. ولم يكتفِ الباحثون بدراسة تأثير الفاكهة وما تحتويه من مضاداتٍ للأكسدة، بل عمدوا إلى دراسة تأثير الكافيين الذي يعتبر مضاد أكسدة قوي، وذلك للمرة الأولى ضمن الحمية المتوسطية، إذ أن استهلاك الكافيين لا يعتبر من أركانها الأساسية، ولكن ارتفاع معدل استهلاكه من قبل سكان منطقة المتوسط عبر الشاي والقهوة شجع العلماء على أخذ تأثيره بعين الاعتبار.

أجريت التجربة على متطوعين يبلغون من العمر الخامسة والخمسين على الأقل، وامتدت بين عامي 2013 و2015، وقد شُخص أكثر من نصف المشاركين بالتنكس البقعي قبل فقدان الرؤية، في حين كان الآخرون سليمين تماماً. واعتمدت التجربة بشكل كبير على الاستبيانات الغذائية وتحديد مدى قرب أو بعد الحمية المتبعة مع الحمية المتوسطية.



النتيجة.. ارتفاع مستوى الالتزام بهذه الحماية يعني انخفاضاً أكثر لخطر التنكس البقعي.. فقد لوحظ أن نصف الأشخاص الذين لم يلتزموا بالحماية أصيبوا بالتنكس البقعي، في حين حدثت الإصابة لدى 36% من الأشخاص الذين اتبعوا الحماية المتوسطة، أي أن الإصابة انخفضت بمقدار يتجاوز الثلث مقارنةً مع غير الملتزمين.

وبشكلٍ محددٍ أكثر، وجد الباحثون أن الأشخاص الذين استهلكوا كمياتٍ أكبر من الفاكهة كانوا أقل ميلاً للإصابة بالتنكس البقعي.

الكافيين ومضادات الأكسدة تمتلك خصائص وقائية أيضاً.. استعان الباحثون ببرنامج حاسوبي لتحليل استهلاك المشاركين للعناصر المغذية المختلفة، وذلك بناءً على إجاباتهم في الاستبيان، ووجدوا أن الإستهلاك المرتفع من مضادات الأكسدة (كالكافيين، والبيتا-كاروتين، وفيتامينات C و E) كان ذا تأثير واقٍ ضد التنكس البقعي AMD. ومن بين أولئك الذين استهلكوا مستويات مرتفعةً من الكافيين (حوالي 78 ملغ/اليوم)، وجد أن نسبة 54% تقريباً سليمون من التنكس البقعي، في حين أصيب به ما يقارب الـ 45%.

ويعتبر هذا البحث من أوائل الأبحاث التي تضع حجر الأساس أمام الطب الوقائي الذي يهدف إلى تفادي الإصابة بالتنكس البقعي، وهو ما تؤمنه الحماية المتوسطة الغنية بالفاكهة ومضادات الأكسدة.

المصادر:

1 - <http://syr-res.com/?35cc>

2 - <http://syr-res.com/?35cd>

المساهمون في المقال :

اقترح: Omamah Zinkawan



ترجمة: Raghad Naasan



تدقيق علمي: Rasha Samir Sryo



تدقيق لغوي: Rasha Samir Sryo



تصميم الصورة: Khaled Abuyasser



صوت: Maria Alali



نشر: Ehab Kardouh



تعديل: Ehab Kardouh

