AL-SABAH
الصباح
الصحية

No. 5238 | الإثنين | 3 صفر 1447 هـ | 28 يوليو 2025 م | السنة الثامنة عشرة | Alsabah Media | www.alsabahpress.com

فوائد حمية البحر المتوسط .. تنظيم الدماغ وإبطاء الشيخوخة ومقاومة الاكتئاب

بناءً على دراسة أجريت على ما يقرب من 3000 بالغ، تبيّن أن نظامًا غذائيًا بسيطًا واحدًا يُحسّن التواصل ويُحسّن بنية المادة البيضاء في الدماغ. وكلما التزم المشاركون بذلك النظام الغذائي، كانت النتائج أفضل.

وبحسب ما نشره موقع «نيو أطلس» New Atlas، يُعدّ النظام الغذائي المتوسطي غنيًا بالفواكه والخضراوات والبقوليات والحبوب الكاملة وبعض الأسماك والدجاج، وقد رُبط بمجموعة من الفوائد الصحية، بدءًا من انخفاض أعراض الاكتئاب لدى الشباب وصولاً إلى تحسين صحة القلب.

كما رُبط سابقًا بصحة الدماغ، حيث أظهرت دراسة نُشرت العام الماضي أن العناصر الغذائية التي يُعززها ذلك النظام الغذائي قادرة على إبطاء شيخوخة الدماغ.

وقد أضيفت صحة الدماغ مؤخرًا إلى قائمة «الإيجابيات» لذلك النظام الغذائي. وقام فريق بحثي بقيادة غابرييلا تريفان، الأستاذة المساعدة في علم الأعصاب بـ«جامعة إلينوي» في شيكاغو، بدراسة بيانات من بالغين لاتينيين تتراوح أعمارهم بين 18 و74 عامًا، والذين أبلغوا بأنفسهم عن عاداتهم الغذائية.

وبناءً على هذه المعلومات، خصص الباحثون لكل مشارك درجة تتراوح بين صفر وتسعة، بناءً على مدى التزامه بالنظام الغذائي المتوسطي، وكان متوسط الدرجة للمجموعة خمسة.

ثم فحصوا أدمغة المشاركين باستخدام تقنيات التصوير بالرنين المغناطيسي المتخصصة المسماة «التصوير الانتشاري الموتر واستعادة الانعكاس المخفف بالسوائل» (FLAIR).

المادة البيضاء في الدماغ

وبعد تعديل عوامل نمط الحياة الأخرى التي قد تؤثر على صحة الدماغ، اكتشف الباحثون أن كل زيادة نقطة واحدة في درجة النظام الغذائي المتوسطي أظهرت تحسنًا في سلامة المادة البيضاء في الدماغ، وهو مقياس لمدى تنظيم الدماغ وقدرته على إرسال الاتصالات عبر شبكته العصبية.

كما اكتشفوا تلفًا هيكليًا أقل في أدمغة من يتبعون النظام الغذائي المتوسطي، كما تم قياسه من خلال عبء فرط كثافة المادة البيضاء، وهو مؤشر على مرض الأوعية الدموية الدماغية الصغيرة، وهو المسؤول عن حوالي 25 في المئة من السكتات الدماغية.

وقالت تريفان: «تشير النتائج إلى أن التحسينات الطفيفة في النظام الغذائي أدت إلى تحسين سلامة الدماغ»، موضحة أن الأنظمة الغذائية الصحية، وخاصة النظام الغذائي المتوسطي، تحسّن سلامة المادة البيضاء من خلال تقليل الالتهابات وتقليل الإجهاد التأكسدي والحفاظ على صحة وظائف الأوعية الدموية في الدماغ واستقرار مستويات السكر في الدم، وهي عوامل مهمة لصحة الدماغ المثلى.

القلب والأوعية الدموية

كما أضافت تريفان أن الدراسة أظهرت تأثير النظام الغذائي بشكل منفصل عن كيفية تأثير صحة القلب والأوعية الدموية على وظائف الدماغ.

وتابعت قائلة إنه تم ملاحظة «أن صحة القلب والأوعية الدموية تؤثر بشكل مباشر على بنية الدماغ؛ ويظل تأثير النظام الغذائي المتوسطي على التواصل بين مناطق الدماغ مستقلاً إلى حد ما عن صحة القلب والأوعية الدموية».

وأكدت بروفيسورة تريفان أنه «حتى عند مراعاة العمر وصحة القلب والأوعية الدموية لدى الأشخاص الذين اتبعوا النظام الغذائي المتوسطي، أظهر الدماغ تحسنًا في تنظيم الألياف التي تربط مناطق الدماغ المختلفة وتعزيز التواصل، وهو ما يُعرف بسلامة المادة البيضاء».

أهمية النتائج

صرح فيليب جورليك، أستاذ علم الأعصاب في «جامعة نورث وسترن»، والذي لم يشارك في الدراسة، أنها «نتائج مهمة لأن العديد من أخصائيي الرعاية الصحية ربما لا يعرفون عن عادات الأكل لدى البالغين من أصل إسباني/لاتيني، الذين يستهلكون العديد من أطعمة النظام الغذائي المتوسطي. تدعم النتائج نصيحة جمعية القلب الأميركية باتباع هذا النظام الغذائي كأحد الخطط الغذائية التي يمكن أن تساعد في الوقاية من السكتات الدماغية، وربما تجنب المشاكل الإدراكية».

هذا ومن المقرر أن يتم الإعلان عن نتائج الدراسة في المؤتمر الدولي للسكتات الدماغية لعام 2025، الذي تنظمه جمعية السكتة الدماغية الأمريكية.

عقاقير قديمة للسكري تبدي فعالية بإبطاء انتشار سرطان البروستاتا

تشير دراسة صغيرة إلى أن فئة من الأدوية القديمة المستخدمة لعلاج داء السكري من النوع الثاني قد تساعد في إبطاء انتشار سرطان البروستاتا.

وقال الدكتور لوكاس كينر من جامعة أوميا في السويد والقائم على الدراسة، في بيان: «مرضى سرطان البروستاتا المصابون بداء السكري الذين كانوا يتلقون نوعا من العقاقير يسمى ثيازوليديندیونات، يستهدف بروتين «بي. بي. إيه. آر. - غاما» الأساسي في تنظيم عمليات الأيض، لم يتعرضوا لانتكاسات خلال فترة متابعتهم». وأضاف «هذا اكتشاف مهم».

ومن خلال العمل على «بي. بي. إيه. آر. - غاما» تساعد هذه العقاقير الجسم في استخدام الأنسولين على نحو أكثر فعالية، مما يخفض مستويات السكر في الدم.

وبتتبع 69 مريضاً خضعوا لجراحة سرطان البروستاتا الموضعي، من بينهم 49 مصاباً بالسكري، وجد الباحثون أنه بعد 10 سنوات، كان المرضى الثلاثة المصابون بالسكري والذين كانوا يتناولون عقاقير «ثيازوليديندیونات» هم الوحيدون الذين لم يعد إليهم السرطان.

وفي التحليل المختبري، لاحظ الباحثون أن دواء «بيوغليتازون»، المباع باسم «أكتوس» من شركة «تاكيدا فارماسيوتيكالس»، لم يقتصر دوره على تثبيط انقسام خلايا سرطان البروستاتا ونموها فحسب، وإنما حفز أيضاً إعادة برمجة أيضية لها، مما أضعف قدرتها على الاستمرار والانتشار.

وقال الباحثون في تقرير نشر في دورية «موليكيولار كانسر» أو السرطان الجزيئي: «نتائجنا تضع بيوغليتازون وعقاقير أيضية مماثلة في طليعة الاستراتيجيات العلاجية الناشئة لسرطان البروستاتا».

لكنهم رغم ذلك أشاروا إلى الحاجة لدراسات أوسع نطاقاً وأطول أمداً لتحديد تأثير عقاقير «ثيازوليديندیونات» بشكل كامل «على نمو سرطان البروستاتا وتطوره وبقاء المريض على قيد الحياة».

جهاز يحلل مناعة حديثي الولادة من قطرة دم واحدة خلال 15 دقيقة

طوّر باحثون من سنغافورة جهازاً محمولاً هو الأول من نوعه لرسم ملامح الوظيفة المناعية لحديثي الولادة، باستخدام قطرة دم واحدة.

ويوفر نظام «التحليل المناعي البيوفيزيائي للرضع» (BLIPI) رؤى آنية حول الاستجابات المناعية لحديثي الولادة، ما يمكّن من الكشف المبكر عن الحالات الالتهابية الشديدة، ويتيح التدخلات في الوقت المناسب.

نتيجة في 15 دقيقة

ويعالج جهاز BLIPI الجديد تحديات الفحص والتشخيص الحالية والتي تستغرق وقتاً وتتطلب عينات دم كبيرة، إذ يتطلب الجهاز 0.05 مل فقط من الدم، ويُقدم النتائج في غضون 15 دقيقة.

ووفق «مديكال إكسبريس»، يلبي هذا الابتكار المهم الحاجة الملحة والعاجلة لأدوات تشخيص سريعة وقليلة التوغل لحماية حديثي الولادة المعرضين للخطر، وخاصة المولودين قبل الأوان.

وقد طوّر الجهاز فريق من العلماء من فرع معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا للبحث والتكنولوجيا في سنغافورة.

ويُعتبر الأطفال الخُدّج أكثر عُرضة للإصابة بأمراض تُهدد حياتهم، مثل الإنتان والتهاب الأمعاء والقولون الناخر (NEC).

إنتان حديثي الولادة

ويُمثل إنتان حديثي الولادة - وهو عدوى في مجرى الدم تحدث في الأسابيع الأولى من الحياة - تحدياً صحياً عالمياً كبيراً، حيث يسبب ما يصل إلى مليون حالة وفاة بين الرضع حول العالم سنوياً.

ويُعد التهاب الأمعاء والقولون الناخر، وهو مرض معوي خطير يسبب التهابا شديداً، أحد الأسباب الرئيسية للوفاة بين الأطفال الخُدّج - حيث يُتوفى ما يصل إلى 50 في المئة من حديثي الولادة منخفضي الوزن عند الولادة المُصابين به.

وجهاز BLIPI هو جهاز محمول يُعطي نتائج في جناح المستشفى أو وحدات العناية المركزة لحديثي الولادة (NICUs)، مما يُغني عن نقل عينات الدم إلى المختبر، ويجعله سهل الاستخدام في بيئات الرعاية الصحية محدودة الموارد أو الريفية.

دراسة تحذر: عادات الطفولة تؤثر على صحة المراهقين النفسية

عادات نمط الحياة المبكرة يمكن أن تكون فعّالة في تشكيل نتائج صحية في الحالة النفسية للمراهقين، وفق ما حذرت دراسة جديدة.

فقد تابع باحثون فنلنديون أطفالاً تتراوح أعمارهم بين 6 و9 سنوات لمدة 8 سنوات، وتتبعوا عاداتهم الغذائية ونشاطهم البدني وصحتهم العامة.

وتوصل الباحثون إلى أن الأطفال الذين مارسوا سلوكيات صحية بانتظام، مثل النشاط البدني المنتظم والحد من وقت استخدام الشاشات والحصول على قسط كافٍ من النوم والتغذية الجيدة، عانوا من أعراض أقل للاكتئاب والقلق والتوتر عند بلوغهم سن المراهقة.

عامل حماية للصحة النفسية

وكشفت نتائج الدراسة التي نُشرت في مدونة Thrive نقلاً عن دورية JAMA Network Open، أن ممارسة النشاط البدني من أكثر العادات تأثيراً في حماية الصحة النفسية للأطفال.

وأظهر الأطفال الذين مارسوا النشاط البدني بانتظام معدلات أقل بكثير من الضيق العاطفي عند بلوغهم سن 14 عاما.

إلى ذلك يتماشى هذا الاكتشاف مع عقود من الأبحاث التي تشير إلى أن الحركة اليومية تدعم الصحة العقلية من خلال تنظيم المواد الكيميائية في الدماغ المرتبطة بالمزاج مثل الإندورفين والسيروتونين.

كمل أوضح الباحثون أنه سواءً كان النشاط البدني عبارة عن ممارسة رياضات منظمة، أو وقتاً في الملعب، أو ركوب الدراجات في الحي، يبدو أن النشاط البدني المنتظم له تأثير إيجابي على جوانب مختلفة من نمو الأطفال.

وقت الشاشة

من ناحية أخرى، توصلت الدراسة إلى أن الانخراط في وقت الشاشة الترفيهي أظهر اتجاهاً معاكساً.

فقد ارتبط الاستخدام المتزايد لوقت الشاشة بزيادة أعراض الصحة العقلية، وخاصة القلق وانخفاض الحالة المزاجية.

في حين أن التكنولوجيا، وبالتالي الشاشات، جزء لا يتجزأ من الحياة العصرية، فإن التعرض المفرط لها، وخاصة عندما يؤثر الاستخدام على النوم أو وقت النشاط البدني أو يقللهما، يمكن أن يكون له عواقب سلبية دائمة، مثل السمنة وتراجع الأداء الأكاديمي.

إستراتيجيات فعالة

وإحدى الاستراتيجيات الفعالة لتقليل وقت الشاشة هي وضع حدود يومية للاستخدام الترفيهي.

على سبيل المثال، يمكن أن تقرر العائلات، في أمسية مدرسية، السماح لأطفالهم بساعة واحدة من وقت الشاشة الترفيهي بعد الانتهاء من الواجبات المنزلية.

والمشاركة في أنشطة مثل اللعب في الهواء الطلق وألعاب الطاولة العائلية أو الهوايات الإبداعية، بدلاً من قضاء وقت إضافي أمام الشاشات، يمكن أن تساعد الأطفال على البقاء منشغلين ودعم روتين صحي.

جودة النوم

كما برز النوم كعامل رئيسي في الصحة النفسية للأطفال.

فالأطفال الذين يتمتعون بأنماط نوم منتظمة وكافية كانوا أقل عرضة بشكل ملحوظ لتطوير تحديات عاطفية في وقت لاحق من حياتهم.

في الوقت نفسه، ارتبط قلة النوم أو عدم انتظامه بزيادة التوتر وصعوبة تنظيم المشاعر لدى الأطفال.

طرق تحسين النوم

ويلعب النوم دورا حاسماً في كيفية التفكير والشعور والتعامل مع التوتر؛ والحصول على قسط كافٍ من النوم هو لبنة أساسية لتطوير والحفاظ على صحة نفسية جيدة. ومن أبسط الطرق لتعزيز النوم الصحي وضع روتين ثابت لوقت النوم.

ووفقاً للأكاديمية الأميركية لطب النوم، يجب أن يحصل الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 و12 عامًا على 9-12 ساعة من النوم كل ليلة، بينما يحتاج المراهقون الذين تتراوح أعمارهم بين 13 و18 عامًا إلى 8-10 ساعات من النوم لأداء أفضل وظيفة.

الغذاء والمشاعر مترابطان

تلعب التغذية دورًا هامًا في الصحة النفسية. فالأطفال الذين اتبعوا نظامًا غذائيًا متوازنًا كانوا أكثر ميلاً لتحقيق نتائج نفسية أفضل. وتُظهر أبحاث جديدة أن ما يأكله الأطفال يمكن أن يؤثر على أجسامهم ومزاجهم وقدراتهم على التفكير والتعلم.

على سبيل المثال، تبيّن أن الأطفال الذين تناولوا بانتظام وجبات غنية بالفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة والبروتينات، مثل الدجاج المشوي مع الأرز البني والبروكلي، انخفضت لديهم معدلات القلق والاكتئاب مقارنة بالأطفال الذين اتبعوا أنظمة غذائية غنية بالسكر والدهون.

بناء روتين صحي ومتوازن

كما تناقش الدراسة الجديدة التأثير المشترك للانخراط في سلوكيات صحية. فكلما زادت العادات التي يمارسها الطفل باستمرار، زادت حمايته من تحديات الصحة النفسية المستقبلية. حتى إجراء تحسينات طفيفة في مجالات متعددة أحدث فرقاً ملحوظاً.

لذلك، بدلاً من التركيز على الكمال في مجال واحد، قم ببناء روتين حول النوم والتغذية والحركة ووقت الشاشة من أجل دعم المرونة العاطفية والصحة العقلية للأطفال.