

مصرف روزانه گوشت فرآوری شده ریسک زوال عقل را افزایش می دهد



مطالعه جدید نشان می دهد مصرف روزانه سوسیس و کالباس با افزایش ریسک زوال عقل همراه است.

به گزارش پایگاه خبری آگرو فود نیوز، به نقل از مدیکال نیوز تودی، نتایج یک مطالعه مشاهده‌ای نشان می‌دهد که مصرف ۲۵ گرم گوشت فرآوری شده در روز با افزایش ۴۴ درصدی خطر ابتلاء به زوال عقل مرتبط است.

این مطالعه همچنین ارتباط بین خوردن گوشت‌های قرمز فرآوری نشده مانند گوشت گاو، گوشت خوک و گوساله و کاهش خطر ابتلاء به زوال عقل را نشان داد.

به نظر می‌رسد که ژن موسوم به آلل $\epsilon 4$ APOE، که ۳ تا ۶ برابر خطر ابتلاء به زوال عقل را در فرد افزایش می‌دهد، بر رابطه بین رژیم غذایی و این عارضه مغزی تأثیر بگذارد.

افراد مبتلا به زوال عقل دارای مشکلاتی در زمینه حافظه، توجه، تفکر و استدلال هستند که در فعالیتهای روزمره شأن اختلال ایجاد می‌کند. این مشکلات شناختی بخشی از روند معمول پیری نیستند.

طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی، در سراسر جهان حدود ۵۰ میلیون مورد زوال عقل وجود دارد که هر ساله حدود ۱۰ میلیون مورد جدید نیز تشخیص داده می‌شود.

بیماری آلزایمر شایع‌ترین مورد زوال عقل است که ۶۰ تا ۷۰ درصد موارد را تشکیل می‌دهد.

حدود ۵-۱۰ درصد موارد زوال عقل با اختلال در جریان خون در مغز، به عنوان مثال ناشی از سکته مغزی مرتبط است که به عنوان زوال عقل عروقی شناخته می‌شوند.

مشخص شده است که عوامل ژنتیکی و زیست محیطی نظیر رژیم غذایی و سبک زندگی بر ابتلاء به زوال عقل و روند پیشرفت آن تأثیر می‌گذارند.

مطالعه جدید محققان دانشگاه لیدز در بریتانیا نشان می‌دهد بین مصرف گوشت فرآوری شده و افزایش ریسک ابتلاء به زوال عقل ارتباط وجود دارد.

گوشت‌های فرآوری شده شامل محصولات مانند سوسیس، کالباس و سالامی و گوشت گاو نمک سود شده است.

به گفته این محققان، گوشت قرمز ممکن است تأثیر حفاظتی در مقابل زوال عقل داشته باشد.

در این مطالعه، اطلاعات ژنتیکی و سبک زندگی حدود نیم میلیون شرکت کننده در بریتانیا در رده سنی ۴۰ تا ۶۹ سال بررسی شد.

محققان بعد از بررسی این داده‌ها دریافتند که به ازای مصرف هر ۲۵ گرم گوشت فرآوری شده بیشتر در روز، ۴۴ درصد خطر ابتلاء به زوال عقل از هر نوعی افزایش می‌یابد.

این میزان مصرف با افزایش ۵۲ درصدی خطر ابتلاء به آلزایمر همراه است.

در مقابل به ازای مصرف هر ۵۰ گرم گوشت فرآوری نشده در روز ۱۹ درصد خطر ابتلاء به زوال عقل به هر علت و ۳۰ درصد خطر ابتلاء به بیماری آلزایمر کاهش می‌یابد.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت