مطالعات نشان می دهد؛ چربی های ترانس عامل افزایش ریسک آلزایمر



بیماری آلزایمر یک بیماری مغزی پیشرونده است که موجب اختلال در حافظه و نهایتا اختلال در روند برنامه ریزی، استدلال، زبان، و شناخت می شود.

به گزارش خبرنگار مهر، محققان به مدت ۱۰ سال ۱۶۰۰ زن و مرد ژاپنی را که ۶۰ سال به بالا سن داشتند و مبتلا به زوال عقل نبودند بررسی کردند.

محققان مشاهده کردند افرادی که دارای بالاترین میزان چربی های ترانس در خون شان بودند ۷۵ درصد بیشتر با خطر ابتلا به آلزایمر و سایر انواع زوال عقل مواجه بودند.

دکتر «هووارد کریستال»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «افزایش سن فاکتور پرخطر ابتلا به بیماری آلزایمر است. حدود ۱۵ درصد افراد بالا ۶۵ سال با این مشکل مواجه هستند اما این رقم در افراد بالا ۸۵ سال به ۵۰ درصد افزایش می یابد.»

به گفته کریستال، «ریسک بیماری آلزایمر با وجود فشارخون بالا، دیابت، بیماری قلبی، ژنتیک، سابقه آسیب تروماتیک مغز، سندروم

داون، و احتمالا افزایش کلسترول خون نیز افزایش می یابد.»

در حال حاضر هیچ درمان قطعی برای بیماری آلزایمر وجود ندارد، اما درمان های فعلی به کاهش یا کُندشدن روند پیشرفت علائم بیماری آلزایمر کمک می کند.

از آنجائیکه فشارخون بالا، دیابت، و بیماری قلبی از فاکتورهای پرخطر بیماری الزایمر هستند، به نظر می رسد داشتن سبک زندگی سالم موجب کاهش این خطرات می شود. پزشکان داشتن رژیم غذایی مناسب، حفظ وزن سالم بدن، ورزش منظم، و مصرف داروهای تجویزی پزشک را راهکار مناسبی برای پیشگیری از زوال عقل می دانند.

طبق اعلام انجمن قلب آمریکا، چربی های ترانس ریسک بیماری قلبی، سکته و دیابت را افزایش می دهند. از اینرو محققان بر محدودکردن مصرف غذاهای فرآوری شده تاکید دارند.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت