

نخيل نيوز

عكس المعروف.. بحث يقدم فائدة غير متوقعة لـ"الكرش"



نخيل نيوز - متابعة

وجد باحثون من جامعة توهو في اليابان أن الدهون الحشوية، وهي الدهون العميقة التي تلتف حول الأعضاء الداخلية، تلعب دوراً حاسماً في الحفاظ على صحة الدماغ. وقال الباحثون إن "وجود بعض الدهون في البطن له فوائد للدماغ، ولكن الكثير منها قد يكون خطيراً على صحتك لأسباب أخرى وقد يزيد من خطر الوفاة".

ركز الفريق على العلاقة بين الدهون الحشوية و"BDNF"، وهو بروتين حيوي للذاكرة والتعلم وتنظيم الحالة المزاجية. تم ربط مستويات "BDNF" المنخفضة بحالات مثل الاكتئاب والخرف، في حين ترتبط مستويات "BDNF" المرتفعة بشكل مباشر بوظائف دماغية أفضل.

مع تقدمنا في السن، تنخفض مستويات "BDNF"، ما يؤدي إلى فقدان الذاكرة وضعف الإدراك. وجدت الدراسة أن "BDNF"، وهو بروتين تنتجه الدهون الحشوية، يساهم بنشاط في الحفاظ على مستويات "BDNF" الصحية.

وقام الباحثون بتطبيق التجربة على فيران من أعمار مختلفة. في الفيران الأصغر سناً، أنتجت دهون البطن كميات كبيرة من بروتين الدهون الحشوية، ما حافظ على إدراكهم في أعلى مستوياته.

ولاختبار العلاقة بين البروتين الدهني و"BDNF"، خفض العلماء البروتين بشكل مصطنع في الفيران الصغيرة ووجدوا أن الانخفاض يحاكي تأثيرات الشيخوخة.

على النقيض من ذلك، عندما أعطوا الفيران الأكبر سناً جرعة إضافية من البروتين، تم استعادة مستويات "BDNF" لديهم. أثبتت الأبحاث السابقة أن حمل الدهون الزائدة حول منطقة الخصر يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والسكري وانقطاع النفس أثناء النوم.

وعلى الرغم من أن الدماغ يتغير ويتقلص حتماً مع تقدم العمر، يتفق الخبراء على أن إعطاء الأولوية لنظام غذائي غني بالمغذيات، والنشاط البدني المنتظم، والعلاقات الاجتماعية، وإدارة الإجهاد، والنوم الكافي والمشاركة المعرفية يمكن أن يساعد في حماية وتعزيز صحة الدماغ.

