● چکیده مقالات جدید کد مقاله: ۴۰

اثرات امگا ۳ در افزایش حافظه‌ی گروه بالغین جوان و سالم

جوانان ۱۸ تا ۲۵ ساله‌ای که در سنین اوج فعالیت‌ها و رقابت‌ها شناختی خود هستند می‌توانند فعالیت‌ها حافظه‌ی خود را با افزایش مصرف روزانه‌ی امگا ۳ (اسیدهای چرب غیر اشباع = n-3 PUFA) فعالیت حافظه‌ی خود را بیشتر نمایند.

«بیشترین کاربرد حافظه‌ی کاری (working Memory) در حل مسایل و مشکلات است»: این مطالعه به ما نشان می‌دهد که یک مکمل غذایی (یا در واقع هر نوع درمانی دیگر) می‌تواند این توانایی شناختی مهم را در جوانان سالم و کارآمد افزایش دهد.

این مطالعه رابطه‌ای مثبت را بین سطح خونی امگا ۳ و حافظه‌ی کاربردی نشان می‌دهد که اثر و نقش تغذیه را در افزایش توانایی‌های شناختی بالغین جوان توضیح می‌دهد. اثر تغذیه تنها روی وزن نمی‌باشد بلکه اثر اساسی و حیاتی آن روی عملکرد مغز حتی در جوانان سالم می‌باشد. مکانیزم اثر امگا ۳ در افزایش فعالیت‌های شناختی هنوز نامشخص است. فرضیه‌ی اول محققان بر اساس اثر امگا ۳ در افزایش نقل و انتقالات عصبی از طریق افزایش انتقال دهنده‌های عصبی دوپامینی II در سیستم مخطط وزیکولار[۱] (VMAT2) می‌باشد. این فرضیه هنوز به اثبات نرسیده است.

لازم به ذکر است، جنبه‌های مکانیزمی این مطالعه محدود به VMAT2 بوده و مکانیزم‌های دیگر نیز در آن دخیل بوده در حال حاضر ما باید اهداف متعددی را در ذهن داشته باشیم.

یافته‌ها:

بالغین جوان و سالم تحت پوزیترون توموگرافی (PET) قرار گرفتند. در این روش ۶ ماه قبل و بعد از استفاده از مکمل غذایی امگا ۳ از VMET2 انتخابی و نشان‌گر شده‌ی استفاده شد. [Lovaze 2 g/day: eicosapentaenoic acid 930 mg/day, docosahexaenoic acid 750 mg/day]

سپس آنها در یک تست استاندارد مربوط به کارکرد حافظه شرکت کرده و آن را کامل نمودند [به نام (n-back test)]. سپس ترکیب اسیدهای چرب غشاء سلول‌های قرمز خون افراد را قبل و بعد از مصرف مکمل اندازه‌گیری کرده و مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند.

تحقیقات نشان داد که نتایج n-back text قبل از مکمل غذایی همبستگی مثبتی با سطح پلاسمایی امگا ۳ داشت. این بدان معناست که امگا ۳ دریافتی از راه تغذیه دارای همبستگی مثبت با کارکرد حافظه‌ی کاری در جوانان سالم دارد. به علاوه کارکرد حافظه‌ی کارکرد بعد از گذشت ۶ ماه از استفاده از امگا ۳ افزایش و بهبود داشت.

محققان در مقالات چنین گوشزد نموده‌اند که کمبود امگا ۳ با اختلالات خلقی و شناختی کارکردی همراه است. بعضی مطالعات نیز به استفاده از مکمل غذایی امگا ۳ به عنوان درمان جانبی در بیماری‌های عصبی– روانی مثل اختلالات خلقی و اسکیزوفرنیا و اختلالات هیپراکتیویتی اشاره نموده‌اند.

۱- Vesicular Monoamine Transporter Type 2

دکتر محمد دائمی
مدیر اجرائی مجله

Archive of SID
www.SID.ir

از آنجایی که سـنین بین ۱۸–۲۵ سـالگی یعنی آخر نوجوانی تا ابتدای جوانی سـنین مستعد برای مشخص شدن علایم و شروع بیشتر بیماری‌ها روانی از جمله دو قطبی و اسکیزوفرنی است، لذا در این دوران کمبود مکمل غذایی امگا ۳ می‌تواند به مستعد بودن هر چه بیشتر به این بیماری‌ها بیفزاید.

توانایی‌های ذهنی و تغذیه:

اسـتفن مانوک (PhD) پروفسور برجسته‌ی روانپزشـکی و علوم رفتاری در دانشگاه سن پتزبورگ به Medscape چنین می‌گوید: این مطالعه از این جهت مهم است که در عین حالی که ما به عادات غذایی خود در دوران کودکی برای جلوگیری از چاقی بایستی بیشتر توجه می‌کنیم، از طرفی همچنان در مورد چگونگی اثر محتویات غذایی روی توانایی‌های ذهنی و تغذیه در ابتدای کودکی کمتر می‌دانیم.

وی ادامه می‌دهد: مغز بخش عمده‌ای از باز ساماندهی خود را در دوران نوجوانی انجام می‌دهد و این کار را در زمینه‌هایی که برای عملکرد حافظه‌ی مورد نیاز و مورد کاربری در جوانی، لازم هستند انجام می‌دهد. در بررسی‌های آینده، آنچه مورد توجه است، پایداری توانایی‌های به دست آمده در عملکرد حافظه در مدت طولانی است، همچنین اینکه این توانایی‌ها تنها در صورت ادامه‌ی دریافت مکمل غذایی امـگا ۳ پایـدار خواهد ماند؟ پایداری توانایی‌های عملکرد حافظـه‌ی کاری با قطع مصرف امگا ۳ احتمالاً به دلیل اثر حمایتی امگا ۳ روی بلوغ پایدار مغزی در زمان خطیر رشد مغزی خواهد بود.

● گزارش یک مورد بیماری

خوانندگان محترم می‌توانند با مطالعه گزارش ذیل و ارسـال پاسـخ صحیح به دفتر مجله از شش ماه اشتراک مجله به صورت رایگان بهره‌مند گردند.

شرح حال:

بیمار پسر ۱۶ ساله با سابقه برونشکتازی خفیف از دوران کودکی در CT اسکن جهت بررسـی ریه تـوده توپر ۵×۴ سـانتی‌متری به طور اتفاقی در مدیاسـتن خلفی نشان داده شده است. اقدام مناسب بعدی کدام است؟

الف) بررسی از نظر تومور مارکرها BHCG، AFP و LDH

ب) PET scan

ج) MRI

د) بیوپسی سوزنی با هدایت CT اسکن

نام و نام‌خانوادگی:	محل امضاء و مهر
شماره نظام پزشکی:	
نشانی:	
شماره تماس:	جواب: الف ☐ ب ☐ ج ☐ د ☐

Archive of SID

www.SID.ir