

دراسة: هل لدهون البطن دور إيجابي في صحة الدماغ؟

9 مارس، 2025



رغم ارتباط دهون البطن بآثار سلبية، تكشف دراسة حديثة عن دور محتمل للدهون الحشوية التي تحيط بالأعضاء الداخلية في دعم صحة الدماغ بشكل معتدل.

أجرى باحثون من جامعة توهو اليابانية دراسة نشرت في مجلة GeroScience، كشفت أن الدهون الحشوية تفرز بروتين CX3CL1، الذي يساعد في الحفاظ على توازن مستويات BDNF، وهو بروتين أساسي في عمليات التعلم والذاكرة وتنظيم المزاج.

العلاقة بين البروتين وصحة الدماغ
يُعد BDNF ضروريًا لصحة الدماغ، حيث يؤدي انخفاض مستوياته إلى مشكلات معرفية مثل الخرف، في حين أن المستويات المرتفعة منه تدعم القدرات الإدراكية. ومع التقدم في العمر، ينخفض إنتاج BDNF، مما يؤدي إلى تدهور الذاكرة والأداء المعرفي.

تجارب على الفئران تؤكد النتائج
عند اختبار تأثير دهون البطن على الفئران، لاحظ الباحثون أن الفئران الأصغر سنًا أظهرت مستويات مرتفعة من BDNF، مما ساعد في

الحفاظ على صحة الدماغ. وعلى العكس، سجلت الفئران الأكبر سنًا انخفاضًا في مستويات البروتين، مما أدى إلى تراجع الأداء المعرفي. وعند تزويد الفئران المسنة بجرعة إضافية من CX3CL1، تحسنت مستويات BDNF لديها بشكل ملحوظ.

التوازن ضروري لصحة الدماغ
رغم هذه النتائج، يظل تراكم الدهون الحشوية الزائد خطرًا صحيًا، حيث يزيد من احتمالية الإصابة بأمراض القلب، السكري، وبعض أنواع السرطان. لذلك، توصي الدراسة بالحفاظ على توازن الدهون الحشوية، إلى جانب اتباع نمط حياة صحي يشمل ممارسة الرياضة بانتظام والحصول على نوم كافٍ، مما يساهم في دعم صحة الدماغ مع التقدم في العمر.