

دراسة تحذر من الأطعمة المقلية لكبار السن .. لهذا السبب

23 مارس، 2025



كشفت دراسة حديثة أن تناول الأطعمة المقلية والدهنية قد يؤدي إلى تلف الدماغ لدى كبار السن خلال 72 ساعة فقط، في تحذير صادم حول تأثيرات النظام الغذائي غير الصحي على القدرات الإدراكية والذاكرة.

الدراسة، التي نُشرت في مجلة Immunity & Ageing، أوضحت أن اتباع نظام غذائي غني بالدهون قد يؤدي إلى التهابات في المخ، مما يتسبب في تراجع الذاكرة ومشكلات عصبية أخرى بوتيرة أسرع بكثير مما كان يُعتقد سابقًا.

تأثير الأطعمة الدهنية على صحة الدماغ على مدى سنوات، كان يُعتقد أن الأضرار العصبية الناتجة عن تناول الأطعمة غير الصحية تستغرق شهورًا أو حتى سنوات للظهور، إلا أن هذه الدراسة الجديدة كشفت أن كبار السن قد يبدأون في مواجهة هذه

المشكلات خلال أيام قليلة فقط.

لإثبات ذلك، أجرى الباحثون تجارب على مجموعتين من الفئران، إحداهما مكونة من فئران صغيرة السن والأخرى من فئران أكبر سنًا، حيث تم إخضاع المجموعتين لنظام غذائي غني بالدهون لمدة 3 أيام فقط.

نتائج صادمة خلال 72 ساعة فقط

كانت النتائج مقلقة للغاية، حيث لم تُظهر الفئران الصغيرة أي تغييرات ملحوظة، بينما ظهرت على الفئران الأكبر سنًا مشكلات واضحة في الذاكرة، بالإضافة إلى مؤشرات على القلق خلال هذه الفترة القصيرة. وعند فحص أدمغتهم، اكتشف العلماء التهابات شديدة في المناطق المسؤولة عن الذاكرة والعواطف، وهو ما يشير إلى أن الضرر كان أسرع وأعمق مما كان متوقعًا.

والأمر الأكثر إثارة للدهشة هو أن هذه التأثيرات حدثت دون أن تظهر على الفئران أي علامات جسدية تدل على سوء التغذية، مثل زيادة الوزن، أو ارتفاع مستويات السكر في الدم، أو مقاومة الأنسولين، مما يعني أن التغيرات الدماغية كانت فورية تقريبًا.

لماذا يتأثر كبار السن أكثر من غيرهم؟

أحد الجوانب المهمة التي تناولتها الدراسة هو السبب وراء تأثير كبار السن بهذه السرعة، بينما ظل صغار السن غير متأثرين نسبيًا. وفقًا للباحثين، فإن الجهاز المناعي للأشخاص الأصغر سنًا يكون أكثر قدرة على التكيف مع الالتهابات، بينما تقل هذه القدرة مع التقدم في العمر، مما يجعل الدماغ أكثر عرضة للضرر الناجم عن الأطعمة غير الصحية.

كما لاحظ العلماء تغيرات في بكتيريا الأمعاء لدى الفئران الأكبر سنًا، مما يعزز الفرضية القائلة بأن هناك علاقة وثيقة بين صحة الأمعاء والالتهابات الدماغية، ما يشير إلى أن التغذية تلعب دورًا أساسيًا ليس فقط في صحة الجسم، ولكن أيضًا في الحفاظ على وظائف الدماغ.

تحذير للأجيال الأكبر سنًا

تأتي هذه النتائج كتحذير واضح لكبار السن بضرورة تجنب الأطعمة الغنية بالدهون والمقلية، نظرًا لتأثيراتها السريعة والخطيرة على صحة الدماغ.

فمن الواضح أن الخيارات الغذائية السيئة لا تترك آثاراً بعيدة المدى فقط، بل قد يكون لها تأثير شبه فوري على القدرات العقلية، وهو ما يستدعي إعادة التفكير في العادات الغذائية للحفاظ على صحة الدماغ والوقاية من التدهور المعرفي المبكر.