

# تقليل الملح يمنع الإصابة بالخرف

4 مايو، 2025



كشفت دراسة أمريكية حديثة أن الاستغناء عن تناول ملح الطعام يساعد على خفض مستويات ضغط الدم وتقليل خطر الإصابة بالخرف.

خفض تناول الملح يؤدي إلى إبطاء التدهور العقلي

وأوضحت الدراسة، التي أجراها باحثون في جامعة تكساس، أن تقليل أو الاستغناء عن تناول الملح يؤدي إلى خفض ضغط الدم، وهو الذي يساعد بدوره على إبطاء التدهور العقلي والحماية من الإصابة بالخرف.

وقامت الدراسة المنشورة موقع Surrey Live نقلاً عن دورية Nature Medicine، بمتابعة أنماط حياة 34 ألف شخص يعانون ارتفاع ضغط الدم، وفحصت كيفية تأثير التدريب في نمط الحياة والأدوية على مستويات ضغط الدم لديهم.

وشملت الدراسة بحسب "العربية نت" نصف المرضى الذين تلقوا رعاية طبية قياسية من الأطباء، بما يشمل نصائح حول إدارة ضغط الدم وإجراء فحوصات دورية، بينما تلقت المجموعة الثانية أدوية

وتدريبًا على نمط الحياة، ونصحوا بتقليل تناول الملح.

وشهدت المجموعة الثانية تحسّنًا في مستويات ضغط الدم، بعد تقليل تناول الملح في نظامهم الغذائي، كما أن المجموعة الثانية كانت أيضًا أقل عرضة للإصابة بالخرف على مدى أربع سنوات.

وقال طبيب الأعصاب في جامعة أكسفورد، البروفيسور مسعود حسين، إنه في غضون 4 سنوات فقط، كان هناك انخفاض كبير في معدل الإصابة بالخرف من خلال العلاج المكثف لارتفاع ضغط الدم