

دراسة طويلة المدى: اللحوم والمشروبات الغازية تسرع ظهور الخرف

13 سبتمبر، 2025



كشفت دراسة واسعة عن أن الإفراط في تناول اللحوم الحمراء والمصنّعة، مثل اللحم المقدد والبرجر، والمشروبات الغازية، يسرع من ظهور الخرف.

الدراسة، التي استمرت 15 عاما وتابعت نحو 2,500 شخص مسن ضمن الدراسة الوطنية السويدية حول الشيخوخة والرعاية، وجدت أن المشاركين الذين اتبعوا أسوأ أنماط التغذية أصيبوا بالأمراض العصبية والقلبية بشكل أسرع مقارنة بأقرانهم.

في المقابل، أظهر الأشخاص الذين اتبعوا النظام الغذائي المتوسطي، الغني بالخضروات والفواكه والحبوب الكاملة والمكسرات والبقوليات والدهون الصحية، عدداً أقل من الأمراض المزمنة مقارنة بالمشاركين أصحاب أسوأ الأنظمة الغذائية.

وأظهرت النتائج أن الأحماض الدهنية أوميغا-3 وأوميغا-6 المرتبطة بالنظام المتوسطي تساهم في الوقاية من النعاس النهاري وأمراض

الدماغ، بينما الأطعمة الغنية بالتيرامين، الموجودة في الأطعمة المخمرة والفائقة النضج، ارتبطت بزيادة الخطر، خصوصا لدى الرجال.

الدراسة ركّزت على تعدد الأمراض المزمنة لدى كبار السن، بما في ذلك أمراض القلب، الخرف، الاكتئاب، باركنسون، السكري، السرطان، ومشاكل العظام مثل التهاب المفاصل أو هشاشة العظام. وأظهرت أن الأشخاص الذين اتبعوا أفضل أنماط التغذية كانوا مصابين بمتوسط مرضين إلى 3 أقل من أصحاب الأنظمة الغذائية الأقل جودة.

وقال الباحث أدريان كاربالو-كاسلا من معهد كارولنسكا: "تظهر نتائجنا مدى أهمية النظام الغذائي في التأثير على تطور الأمراض المزمنة لدى كبار السن".

يأتي هذا في وقت يحذر فيه خبراء الصحة من أن الأطعمة المعالجة والمشبعة بالسكريات والدهون تساهم في انتشار أمراض نمط الحياة مثل السمنة والسكري والخرف.

وتشير تقديرات إلى أن الخرف يؤثر على نحو واحد من كل 11 شخصًا فوق 65 عامًا في المملكة المتحدة، ومن المتوقع أن يعيش أكثر من مليون بريطاني بهذه الحالة بحلول عام 2030. عالميًا، من المتوقع أن تتضاعف الحالات تقريبًا لتصل إلى 150 مليون بحلول عام 2050 مع زيادة متوسط العمر.

وأشار الباحثون إلى أن تحسين جودة النظام الغذائي قد يبطئ عملية "التهاب المرتبط بالشيخوخة"، وهو الالتهاب المزمن منخفض المستوى الذي يتراكم مع التقدم في العمر ويساهم في ظهور أمراض متعددة. كما أكدوا أن الخطوة التالية هي تحديد التوصيات الغذائية الأكثر فاعلية وتأثيرا على طول العمر، مع مراعاة العمر والجنس والخلفية الاجتماعية والحالة الصحية الحالية للمسنين.