

أحماض أوميغا.. فوائد تتجاوز الكوليسترول وتصل للوقاية من السرطان

7 نوفمبر، 2024



تشير أبحاث جديدة من جامعة جورجيا إلى أن أحماض أوميغا-3 وأوميغا-6 الدهنية، المعروفة بفوائدها في خفض مستويات الكوليسترول، والحفاظ على صحة الدماغ، وتحسين الصحة النفسية، قد تساهم في الوقاية من مجموعة متنوعة من أنواع السرطان.

اعتمدت الدراسة على بيانات مأخوذة من أكثر من 250 ألف شخص، ووجدت أن المستويات المرتفعة من أحماض أوميغا-3 وأوميغا-6 ترتبط بانخفاض خطر الإصابة بالسرطان، وفق نتائج الدراسة التي نشرت في مجلة "انترناشونال جورنال أوف كانسر".

ويقول الباحث الرئيسي في الدراسة، "يوتشين زانغ"، طالب الدكتوراه في كلية الصحة العامة بجامعة جورجيا: "كانت المستويات المرتفعة من أوميغا-3 وأوميغا-6 مرتبطة بمعدلات أقل للإصابة بالسرطان".

وأضاف: "تشير هذه النتائج إلى أن الشخص العادي يجب أن يركز على زيادة تناول هذه الأحماض الدهنية في نظامه الغذائي".

الوقاية من أنواع متعددة من السرطان أظهرت الدراسة أن المشاركين الذين كانت لديهم مستويات أعلى من أوميغا-3، كانت لديهم معدلات أقل للإصابة بسرطان القولون، المعدة، الرئة، بالإضافة إلى انخفاض معدلات الإصابة بأنواع أخرى من السرطانات المتعلقة بالجهاز الهضمي.

أما بالنسبة لأحماض أوميغا-6، فقد ارتبطت بانخفاض معدلات الإصابة بـ 14 نوعا مختلفا من السرطان، بما في ذلك سرطان الدماغ، الميلانوما الخبيث، وسرطان المثانة.

الدهون الصحية تقلل من خطر 19 نوعا من السرطان واعتمدت الدراسة على بيانات دراسة بريطانية شملت أكثر من 250 ألف شخص تم متابعتهم لأكثر من 10 سنوات، خلال فترة الدراسة، أصيب حوالي 30 ألف شخص بنوع من أنواع السرطان.

وفي حين أن بعض الأبحاث السابقة أشارت إلى وجود روابط بين مستويات الأحماض الدهنية وخطر الإصابة بالسرطان، إلا أن هذه الدراسة هي الأولى التي توضح بشكل قاطع أن أحماض أوميغا-3 وأوميغا-6 قد تقلل من معدلات الإصابة بالسرطان.

مكملات زيت السمك والفوائد الصحية المتعددة تُعد أحماض أوميغا-3 وأوميغا-6 من الدهون الأساسية التي يحتاجها الجسم، وهي موجودة في الأسماك الدهنية، المكسرات، وبعض الزيوت النباتية مثل زيت الكانولا.

لكن العديد من الأفراد قد لا يستهلكون كميات كافية من هذه الأطعمة، مما يدفعهم إلى اللجوء إلى مكملات زيت السمك، التي تُعد من بين المكملات الغذائية الأكثر شيوعاً.

وأظهرت الدراسات السابقة أن مكملات أوميغا-3 قد تساعد في خفض خطر الإصابة بارتفاع الكوليسترول وأمراض القلب.

القرار ليس موحدًا للجميع ومع ذلك، فإن قرار تناول مكملات زيت السمك قد لا يكون مناسباً للجميع، فقد أظهرت الدراسة الحالية أن المستويات العالية من أوميغا-3 قد ترتبط بزيادة طفيفة في خطر الإصابة بسرطان البروستاتا.

ويقول الدكتور "كايشيونغ يي"، المؤلف المشارك في الدراسة وأستاذ

مشارك في كلية الفنون والعلوم بجامعة جورجيا: "بالنسبة للنساء، القرار سهل: تناول المزيد من أوميغا-3".

وأشارت الدراسة أيضا إلى أن أحماض أوميغا-6 كانت أكثر فعالية لدى المشاركين الأصغر سنا، خاصة النساء.