

دراسة تكشف عن "فائدة مذهلة" للفيتامينات على الذاكرة



أجرى باحثون من جامعة كولومبيا ومستشفى بريغهام دراسة طبية حديثة كشفت عن فوائد "غير متوقعة" للفيتامينات المتعددة أو المركبة (Multivitamins) في تحسين الذاكرة لدى الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 60 عامًا أو أكثر.

وشارك في الدراسة 3500 بالغًا، تم اختيارهم بطريقة عشوائية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين، حيث أعطيت المجموعة الأولى مكملات غذائية من الفيتامينات المتعددة، بينما تناولت المجموعة الثانية دواء وهميًا، حسب موقع "هيلث" الطبي.

وأثارت الدراسة، التي أجريت على مدار عامين، إثارة وفتحت طرقًا جديدة لتحسين الرفاهية المعرفية للشيخوخة في جميع أنحاء العالم.

وشملت الدراسة تجربة عشوائية مزدوجة التعمية على أكثر من 1000 بالغ في سن الستين فما فوق، وتم تقسيم المشاركين إلى مجموعتين، وحصلت مجموعة واحدة على مكمل يومي متعدد الفيتامينات صيغته خصيصًا لدعم الوظيفة المعرفية، بينما تلقت المجموعة الأخرى دواءً وهميًا.

واستمرت الدراسة على مدار ثلاث سنوات، وأظهرت النتائج أن تناول الفيتامينات اليومية يساهم في إبطاء تراجع الذاكرة المرتبط بالعمر، إذ تحسنت الذاكرة لدى الأشخاص الذين تناولوا الفيتامينات

اليومية بشكل ملحوظ مقارنة بأولئك الذين كانوا يأخذون دواء وهمياً.

وأظهرت نتائج الدراسة، أن هذا الاكتشاف يعتبر فتحة جديدة لتحسين الرفاهية المعرفية للشيخوخة في جميع أنحاء العالم.

وقدر الباحثون هذا التحسن بأنه يعادل حوالي ثلاث سنوات من تراجع الذاكرة المرتبط بالعمر، فيما أشار المؤلف الرئيسي للدراسة، إلى أن هذه النتائج تتطلب مزيداً من البحوث والتجارب لتقييم دور الفيتامينات في تحسين الذاكرة لفئات عمرية أخرى.

وحسب الموقع الطبي، "تمت صياغة الفيتامينات المتعددة المستخدمة في الدراسة بعناية لتشمل مجموعة من الفيتامينات والمعادن الأساسية ومضادات الأكسدة المعروفة أنها تدعم صحة الدماغ".