الشاي والقهوة... حلفاء غير متوقعين للذاكرة في الشيخوخة



أفادت دراسة متخصصة بأن تناول كميات معتدلة من الشاي والقهوة يسهم في إبطاء تدهور التفكير والذاكرة لدى كبار السن.

واعتمدت الدراسة، التي أُجريت في أستراليا، على بيانات 8715 شخصًا من المملكة المتحدة، تراوحت أعمارهم بين 60 و85 عامًا، وكانوا جميعًا خالين من أعراض الخرف عند بداية الدراسة، التي امتدت على مدى عشر سنوات.

وأوضحت الدراسة أن معدل استهلاك الشاي والقهوة تم تصنيفه إلى ثلاث فئات: الامتناع التام عن تناولهما، أو تناولهما باعتدال (بين كوب و3 أكواب يوميًا)، أو تناولهما بكميات كبيرة (أكثر من 4 أكواب يوميًا).

وخلصت النتائج إلى أن تناول القهوة والشاي يوميًا يرتبط بتغيرات في الأداء المعرفي مع مرور الوقت، لا سيما في الذكاء السائل، وهو القدرة على التفكير المنطقي وحل المشكلات في المواقف الجديدة.

وأشارت إلى أن المشاركين الذين امتنعوا عن شرب القهوة أو تناولوا كميات معتدلة منها، شهدوا انخفاضًا أبطأ في الذكاء السائل، مقارنةً بمن تناولوا كميات كبيرة. كما سجّلت هذه الفئة عددًا

أقل من أخطاء مطابقة الأزواج، ما يدل على احتفاظ أفضل بالذاكرة البصرية.

وفيما يتعلق بالشاي، أظهرت الدراسة أن تناول الشاي باعتدال أو بكثافة ارتبط بانخفاض أبطأ في الذكاء السائل، مقارنةً بمن لم يتناولوا الشاي مطلقًا. ومع ذلك، لم يسجل ارتباط واضح بين تناول الشاي وتحسّن في زمن رد الفعل، أو الذاكرة الرقمية، أو أخطاء مطابقة الأزواج.

وبشكل عام، خلصت الدراسة إلى أن تناول الشاي والقهوة باعتدال قد يُسهم في الحفاظ على بعض المهارات المعرفية لدى كبار السن، خاصة تلك المتعلقة بالتفكير وحل المشكلات.