

أوميغا 3 .. دراسة تكشف فوائد جديدة



الخميس 24 يونيو 2021 01:24 م

توصلت دراسة طبية حديثة إلى فائدة جديدة تضاف لقائمة منافع مكملات زيت السمك، إذ أنها تساعد في مكافحة الاكتئاب، والتقليل من أعراضه □

ووفق دراسة أجراها مستشفى كينغز كوليذج لندن، فإن أحماض "أوميغا 3" الدهنية، ذات التأثيرات المضادة للالتهابات والمفيدة لصحة القلب، تعمل على تحسين الحالة المزاجية، وتخفف من أعراض الاكتئاب □

وقالت خبيرة الأعصاب في كينغز كوليذج لندن، أليساندرا بورسيني: "سلطت دراستنا الضوء على الآليات التي تقوم بموجبها أحماض أوميغا 3 بمجابهة الاكتئاب، الأمر الذي سيساعدنا في المستقبل على تطوير علاجات لهذا الاضطراب المزاجي".

وخلال الدراسة التي شملت مصابين باكتئاب حاد، أعطي هؤلاء جرعة من أحماض أوميغا 3 غير المشبعة، لعدة 12 أسبوعا، وتمّ قياس أعراض الاضطراب قبل وبعد التجربة □

وبحسب النتائج التي نشرت نتائجها في مجلة "الطب النفسي الجزيئي"، انخفضت أعراض الاكتئاب وفق المشاركين بنسبة 64 في %.

وأشار العلماء إلى استحالة الحصول على مستويات عالية من أوميغا 3 كالتي حصل عليها المشاركون في الدراسة، من الأسماك فقط، بل يجب اللجوء للمكملات الغذائية □

وقالت أستاذة الطب النفسي البيولوجي والمشاركة في الدراسة، كارمن باريانتي، إن البحث يقدم معلومات مهمة ستساعدنا في التجارب السريرية الرامية لعلاج الاكتئاب بالأحماض الدهنية □

وأضافت: "زيادة أحماض أوميغا 3 في نظامنا الغذائي عبر المكملات يمكن أن يقلل من أعراض الاكتئاب، رغم أن الآليات الكامنة وراء هذه العلاقة الإيجابية لا تزال معقدة وغير مفهومة تماما، وتتطلب مزيدا من الأبحاث".