



تغذية علاجية على أساس فردية كيميائية حيوية

يمكن إعادة طبع هذه المقالة مجانًا بشرط

1. أن يكون هناك إسناد واضح إلى "خدمة أخبار طب التصحيح الجزيئي" Orthomolecular Medicine News Service
2. أن يتم تضمين كلاً من رابط الاشتراك المجاني في "خدمة أخبار طب التصحيح الجزيئي" <http://orthomolecular.org/subscribe.html> وكذلك رابط أرشيف "خدمة أخبار طب التصحيح الجزيئي" <http://orthomolecular.org/resources/omns/index.shtml>

للنشر الفوري

خدمة أخبار طب التصحيح الجزيئي ، 1 مايو ، 2025

ما الذي يفعله الخبراء للوقاية من مرض الزهايمر

خبراء عالميون يطلقون اليوم العالمي للوقاية من الزهايمر في 15 مايو

اجتمع فريق من كبار علماء صحة المخ على مستوى العالم لإطلاق اليوم العالمي للوقاية من الزهايمر. ويهدف هذا اليوم، الذي سيقام في 15 مايو، إلى زيادة الوعي بالطرق المثبتة علمياً التي يمكن من خلالها الوقاية من الزهايمر.

إذا سألت الشخص العادي عن سبب مرض الزهايمر، فغالباً ما سيقول "الأمر وراثي". في الواقع، حوالي حالة واحدة من كل مائة حالة سببها الجينات. يقول البروفيسور جين-تاي يو، أبرز خبراء الوقاية في الصين من جامعة فودان في شنغهاي: "قد يكون من الممكن الوقاية من ما يصل إلى 80% من حالات الخرف إذا تم استهداف جميع عوامل الخطر المعروفة، بما في ذلك فيتامينات ب الخافضة للهوموسيستين

(homocysteine) وأوميغا-3 (omega-3) الموجودة في الأسماك الدهنية." ويضيف البروفيسور ديفيد سميث، نائب رئيس قسم العلوم الطبية السابق بجامعة أكسفورد: "مع عدم وجود أدوية فعالة سريرياً، والدور المحدود للجينات، يجب أن نركز على إجراء تغييرات في النظام الغذائي ونمط الحياة تقلل من خطر الإصابة بالخرف." وقد أظهرت أبحاثه انخفاضاً في انكماش المخ بنسبة تصل إلى 73% لدى من تناولوا مكملات فيتامينات ب مع وجود كميات كافية من أوميغا-3. ويوافقه الرأي جوش ميلر، أستاذ علوم التغذية في جامعة روتجرز في نيوجيرسي: "بإمكاننا بالتأكيد الوقاية من نسبة كبيرة من حالات الخرف إذا تم استهداف جميع عوامل الخطر المتعلقة بالتغذية".

هؤلاء العلماء هم أعضاء في مجموعة خبراء مكونة من 30 من كبار علماء صحة المخ في الولايات المتحدة والمملكة المتحدة والصين واليابان، وهم يطلقون اليوم العالمي للوقاية من الزهايمر في 15 مايو من خلال الموقع الإلكتروني alzheimersprevention.info الذي يحدد ما الذي يقود خطر إصابتك في المستقبل وما الذي يمكنك فعله لتقليله.

يقول الدكتور روبرت لاستيخ، أستاذ طب الأطفال الفخري بجامعة كاليفورنيا: "أراقب كمية السكر التي أتناولها. الفركتوز، الموجود بكثرة في عصائر الفاكهة والمخفي في العديد من الأطعمة المصنعة، هو أحد المحركات الرئيسية للزهايمر. إذا أردت الوقاية من الزهايمر، احتفظ بالسكر للتحلية فقط." وتوصي الدكتورة جورجيا إيدي، طبيبة نفسية مدربة في هارفارد، أيضاً بتقليل الكربوهيدرات: "يُطلق أحياناً على الزهايمر اسم 'السكري من النوع الثالث' لأن 80% من الحالات تظهر مقاومة للأنسولين، مما يصعب على المخ استخدام الكربوهيدرات كمصدر للطاقة. النظام الغذائي الكيتوني يحسن مقاومة الأنسولين ويولد الكيتونات من الدهون لمساعدة المخ على الحصول على الطاقة." وقد أظهرت أبحاث البروفيسور ستيفن كونان من كندا أن الفوائد الإدراكية لمشروب كيتوني لدى الأشخاص في بداية مرض الزهايمر تعود مباشرة إلى تحسن مستويات الطاقة في المخ.

يقول الدكتور كريس بالمر، طبيب نفسي من كلية الطب بجامعة هارفارد: "في الولايات المتحدة، هناك 61 مليون شخص يشربون الكحول بنهم. الاستخدام المفرط للكحول هو أقوى عامل خطر قابل للتعديل للإصابة بالخرف المبكر".

وكما يفعل البروفيسور ديفيد سميث من أكسفورد، يتناول خبير الوقاية الدكتور أنتسو ياناغيساوا من اليابان السمك ويكمل نظامه الغذائي بفيتامين ب12 (B12) يومياً.

يقول الدكتور بيل هاريس، الخبير الرائد في أوميغا-3: "(omega-3) أنا أتناول مكملات أوميغا-3 وأتناول أسماك 'سمش' (سمك السلمون، والماكريل، إما الأنشوجة أو تونة ألباكور، والسردين، والرنجة) الغنية بأوميغا-3. نصيحتي هي أن ترفع مؤشر أوميغا-3 لديك إلى النطاق الصحي وتحافظ عليه هناك".

يقول تومي وود، أستاذ مساعد في علم الأعصاب بجامعة واشنطن: "أسلوب الحياة النشط هو خطوة رئيسية للوقاية من الزهايمر. على وجه الخصوص، يرتبط تحسين كتلة العضلات وقوتها بانخفاض خطر الإصابة بالخرف وصحة أفضل للمخ، مع فوائد كبيرة حتى لو بدأنا ممارسة الرياضة في وقت متأخر من الحياة. كما أن الحصول على قسط كافٍ من النوم ضروري أيضاً لمساعدة المخ على التعافي".

يشير دكتور ديفيد بيرلماتر، طبيب أعصاب ومؤلف من قائمة نيويورك تايمز للكاتب الأكثر مبيعاً، إلى أن "بفضل الخيارات البسيطة التي نتخذها يومياً في نمط حياتنا، نحن مهندسو مصير أدمغتنا. هذه هي القوة الحقيقية".

وقد سجل كل خبير فيلماً مدته 3 دقائق حول إجراء واحد يمكن لأي شخص القيام به للوقاية من الزهايمر. ويحتوي الموقع الإلكتروني alzheimersprevention.info أيضاً على اختبار وقاية من الزهايمر مدته 3 دقائق يمكن لأي شخص القيام به لمعرفة الإجراءات التي ستقلل من خطره في المستقبل، بالإضافة إلى فرصة لتسجيل إجراء خاص به بعنوان "ما أفعله للوقاية من الزهايمر".

يقول باتريك هولفورد من مؤسسة الوقاية foodforthebrain.org، التي تقود الحملة: "يستغرق الزهايمر عدة عقود للتطور ونحن نعرف إلى حد كبير ما الذي يدفعه. نحن بحاجة إلى تغيير النموذج نحو جعل الوقاية حقيقة واقعة. هذا هو جوهر اليوم العالمي للوقاية من الزهايمر".

طب التغذية هو طب التصحيح الجزيئي

يستخدم طب التصحيح الجزيئي علاجاً غذائياً آمناً وفعالاً لمحاربة المرض. لمزيد من المعلومات :

<http://www.orthomolecular.org>

اعثر على طبيب

لتحديد موقع طبيب في التصحيح الجزيئي بالقرب منك:

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v06n09.shtml>

خدمة أخبار طب التصحيح الجزيئي التي تمت مراجعتها من قبل الأقران هي مصدر معلومات غير ربحي وغير تجاري.

مجلس مراجعة التحرير:

Albert G. B. Amoa, MB.Ch.B, Ph.D. (Ghana)
Seth Ayettey, M.B., Ch.B., Ph.D. (Ghana)
Ilyès Baghli, M.D. (Algeria)
Barry Breger, M.D. (Canada)
Ian Brighthope, MBBS, FACNEM (Australia)
Gilbert Henri Crussol, D.M.D. (Spain)
Carolyn Dean, M.D., N.D. (USA)
Ian Dettman, Ph.D. (Australia)
Susan R. Downs, M.D., M.P.H. (USA)
Ron Ehrlich, B.D.S. (Australia)
Hugo Galindo, M.D. (Colombia)
Gary S. Goldman, Ph.D. (USA)
William B. Grant, Ph.D. (USA)
Claus Hancke, MD, FACAM (Denmark)
Patrick Holford, BSc (United Kingdom)
Ron Hunninghake, M.D. (USA)
Bo H. Jonsson, M.D., Ph.D. (Sweden)
Dwight Kalita, Ph.D. (USA)
Felix I. D. Konotey-Ahulu, M.D., FRCP (Ghana)
Peter H. Lauda, M.D. (Austria)
Fabrice Leu, N.D., (Switzerland)
Alan Lien, Ph.D. (Taiwan)
Homer Lim, M.D. (Philippines)
Stuart Lindsey, Pharm.D. (USA)
Pedro Gonzalez Lombana, M.D., Ph.D. (Colombia)

Victor A. Marcial-Vega, M.D. (Puerto Rico)
 Juan Manuel Martinez, M.D. (Colombia)
 Mignonne Mary, M.D. (USA)
 Joseph Mercola, D.O. (USA)
 Dr.Aarti Midha M.D., ABAARM (India)
 Jorge R. Miranda-Massari, Pharm.D. (Puerto Rico)
 Karin Munsterhjelm-Ahumada, M.D. (Finland)
 Sarah Myhill, MB, BS (United Kingdom)
 Tahar Naili, M.D. (Algeria)
 Zhiyong Peng, M.D. (China)
 Isabella Akyinbah Quakyi, Ph.D. (Ghana)
 Selvam Rengasamy, MBBS, FRCOG (Malaysia)
 Jeffrey A. Ruterbusch, D.O. (USA)
 Gert E. Schuitemaker, Ph.D. (Netherlands)
 Thomas N. Seyfried, Ph.D. (USA)
 Han Ping Shi, M.D., Ph.D. (China)
 T.E. Gabriel Stewart, M.B.B.CH. (Ireland)
 Jagan Nathan Vamanan, M.D. (India)

المحرر المؤسس: [أندرو ديليو. سول](#) ، Ph.D. (الولايات المتحدة الأمريكية)

رئيس التحرير: ريتشارد تشينج ، Ph.D. (الولايات المتحدة الأمريكية)

محرر مشارك: روبرت جي. سميث ، Ph.D. (الولايات المتحدة الأمريكية)

محرر الطبعة اليابانية: أتسو ياناچيساوا ، M.D. ، Ph.D. (اليابان)

محرر الطبعة الصينية: ريتشارد تشينج ، M.D. ، Ph.D. (الولايات المتحدة الأمريكية)

محرر الطبعة النرويجية: داج فيلين بوليزينسكي ، Ph.D. (النرويج)

محرر الطبعة العربية: مصطفى كامل ، R.Ph ، P.G.C.M (جمهورية مصر العربية)

محرر مساعد الطبعة العربية: أيمن كامل ، DVM ، MBA (جمهورية مصر العربية)

محرر الطبعة الكورية: هايونجو شين ، M.D. (كوريا الجنوبية)

محرر الطبعة الأسبانية: سونيا ريتا رايل ، Ph.D. (الأرجنتين)

محرر الطبعة الألمانية: برنارد ويلكر ، M.D. (ألمانيا)

محرر مساعد الطبعة الألمانية: جيرهارد داتشغر ، M.Eng. (ألمانيا)

محرر مساعد: مايكل باسووتر (الولايات المتحدة الأمريكية)

محرر مساهم: توماس إي. ليفي ، M.D., J.D. (الولايات المتحدة الأمريكية)

محرر مساهم: داميان داونينج ، M.B.B.S., M.R.S.B. (المملكة المتحدة)

محرر مساهم: ديليو تود بينثيري ، Ph.D. (الولايات المتحدة الأمريكية)

محرر مساهم: كين واكر ، M.D. (كندا)

محرر مساهم: مايكل ج. جونزاليس ، N.M.D. ، Ph.D. (بورتوريكو)

محرر تقني: مايكل إس. ستيوارت ، B.Sc.C.S. (الولايات المتحدة الأمريكية)

محرر تقني مساعد: روبرت سي. كينيدي ، M.S. (الولايات المتحدة الأمريكية)

مستشار قانوني: جيسون إم سول ، J.D. (الولايات المتحدة الأمريكية) ،

للتعليقات والاتصال الإعلامي:

editor@orthomolecular.org

ترحب OMNS "خدمة أخبار طب التصحيح الجزيئي" برسائل البريد الإلكتروني للقراء ولكنها غير قادرة على الرد على بشكل فردي على جميع الرسائل.

تصبح تعليقات القراء ملكاً لـ OMNS "خدمة أخبار طب التصحيح الجزيئي" وقد يتم استخدامها للنشر أو لا.

للتسجيل مجاناً:

<http://www.orthomolecular.org/subscribe.html>

لإلغاء التسجيل في هذه القائمة:

<http://www.orthomolecular.org/unsubscribe.html>