



تغذية علاجية على أساس فردية كيميائية حيوية

يمكن إعادة طبع هذه المقالة مجاناً 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

أكبر مشروع بحوث عالمي للوقاية من الخرف - التسجيل متاح عبر الإنترنت

كل ثلاث ثوانٍ يصاب شخص ما بالخرف في العالم ويتزايد المعدل باستمرار. لقد أنفقت مليارات الدولارات للبحث عن دواء يمكنه إيقاف الترسيب الضار للويحات في المخ الذي يُعتقد أنه مركز هذا المرض. لكن النتائج ليست مشجعة، وتشمل الآثار الجانبية النزيف داخل المخ .

الآن، تتغير هذه الصورة الكئيبة بطريقة ملحوظة ومفاجئة. بدلاً من وضع آمالنا على دواء جديد قوي ومكلف، تشير الأدلة المتزايدة إلى أن الطرق التي قد تبدو تقليدية مثل النظام الغذائي، نمط الحياة، والتغيرات البيئية يمكن أن تقلل بشكل كبير عدد حالات مرض الزهايمر .

قدر فريق الخبراء الدولي للوقاية من مرض الزهايمر أن أكثر من 80% من الحالات يمكن الوقاية منها بهذه الطرق. أظهرت دراسة في هولندا العام الماضي أن الحفاظ على مستويات جيدة من فيتامين D ، وأوميغا 3 الموجودة في الأسماك الدهنية، وفيتامينات ب B يقلل من خطر الإصابة بالخرف بنسبة 75% [1]. يمكن لتغييرات أخرى أن تحقق تأثيراً مفيداً أيضاً، مثل

ممارسة الرياضة بانتظام، الحفاظ على النشاط الذهني، والحد من السكر. هذا التغيير الأخير فعال بشكل خاص لأن مرضى السكري لديهم ضعف خطر التدهور الإدراكي .

يقول طبيب الأعصاب د. ديفيد بيرلمتر، عضو فريق الخبراء: "أن تصبح مريضًا بمرض الزهايمر هو في الغالب اختيار شخصي." ويؤمن بأن النظام الغذائي ونمط الحياة، أكثر بكثير من الجينات، هما المحركان الرئيسيان لزيادة مرض الزهايمر . يوافق طبيب الأسرة د. مارك هايمان على ذلك: "العلم واضح – الغذاء هو أقوى دواء لدينا للوقاية من الخرف، وعكسه، وحتى علاجه ."

التحدي الكبير المقبل هو اكتشاف أي مزيج من التغييرات لديه التأثير الأكبر. تبحث مؤسسة الوقاية من الزهايمر غير الربحية foodforthebrain.org في هذا الأمر حاليًا .

بعد اختبار أكثر من 200,000 شخص في المملكة المتحدة، تطلق اليوم مشروعًا عالميًا للبحث عن أقوى مزيج من خطوات الوقاية. وهم الآن يدعون الناس من جميع أنحاء العالم لملء استبيان مجاني عبر الإنترنت عن النظام الغذائي ونمط الحياة وأداء اختبار وظيفة معرفية .

يرأس المشروع عالم الأعصاب د. تومي وود، أستاذ مشارك في جامعة واشنطن، ويهدف إلى اختبار أكثر من 20 مليون شخص - مليون من كل من الولايات المتحدة، كندا، المملكة المتحدة، ألمانيا، بولندا، البرازيل، اليابان، و10 ملايين في الصين التي تمتلك أعلى نسبة انتشار للخرف في العالم .

في الصين، يحظى المشروع بدعم من الجمعية الوطنية للصحة، ووزير الصحة السابق غاو تشيانغ. يقول: "يجب أن نعرز الوقاية." ويضيف: "مع وجود 300 مليون شخص فوق سن 60، يجب أن يكون هذا محور اهتمامنا. هذه المبادرة هي الطريق إلى الأمام. إنها شيء يمكن للجميع المساهمة فيه، الآن، لأنفسهم." يؤمن رئيس الجمعية الوطنية للصحة في الصين، وو ينغبنغ، أن الجمع بين النظام الغذائي، المكملات الغذائية، ونمط الحياة هو ما يمكن أن يؤثر في الوقاية من الخرف .

يضيف الأستاذ جين-تاي يو، أبرز خبراء الوقاية في جامعة فودان في شنغهاي بأن: "من الممكن الوقاية من ما يصل إلى 80% من حالات الخرف إذا تم استهداف كل عوامل الخطر المعروفة." ويعتبر فيتامينات ب B فعالة بشكل خاص لأنها تقلل من مستويات حمض أميني سام في المخ يسمى الهوموسيسيتين. قد تتلف المستويات العالية من الهوموسيسيتين خلايا المخ والأوعية الدموية .

أظهرت أبحاثه، إلى جانب نتائج الأستاذ ديفيد سميث، خبير الوقاية في جامعة أكسفورد والذي يحلل بيانات بنك الأحياء البريطاني، أنه يمكن الوقاية من 73% من حالات الخرف [2] حتى دون الأخذ في الاعتبار فوائد فيتامينات ب B وأوميغا 3 .

يقول البروفسور سميث: "أظهرت أبحاثنا في أكسفورد تقلصاً أقل بتسعة أضعاف تقريباً في مناطق الدماغ المرتبطة بمرض الزهايمر في الأشخاص الذين تناولوا مكملات فيتامين ب B وكان لديهم مستويات مرتفعة من الهوموسيستين [3]، والذي يعد شائعاً بين من هم فوق 60 عاماً، وفي علامات مبكرة للخرف".

يتفق البروفسور جوشوا ميلر، رئيس قسم علوم التغذية في جامعة روتجرز، قائلاً: "ارتفاع مستويات الهوموسيستين في الدم هو علامة مبكرة مثبتة على زيادة مخاطر التدهور الإدراكي المرتبط بالعمر ومرض الزهايمر. والأهم من ذلك، أن ارتفاع الهوموسيستين في الدم سهل القياس ويمكن اعتباره "كناري في منجم الفحم" يمكنه التنبيه لما سيحدث قبل حدوث الاضطراب الواضح. هذا يمنح الوقت لاتخاذ تدابير وقائية مثل مكملات فيتامينات ب B التي تخفض الهوموسيستين بفعالية كبيرة، ومكملات أحماض أوميغا-3 الدهنية التي من المحتمل أن تعزز تأثيرات خفض الهوموسيستين".

يدعم د. مارك هايمان روبرت ف. كينيدي الابن، وزير الصحة المعين حديثاً، في حملة "لنجعل أمريكا صحية من جديد". يقول د. هايمان: "نظام الرعاية الصحية لدينا يفشل لأنه يعالج الأعراض بدلاً من معالجة الأسباب الجذرية للأمراض. أنا أدمج بالكامل التزام روبرت ف. كينيدي الابن بالتحقيق في المحركات الأساسية للأمراض المزمنة وضمان الوقاية. إذا أردنا حقاً جعل أمريكا صحية من جديد، فيجب أن نحول تركيزنا من إدارة المرض إلى خلق الصحة".

كيف يمكنك استهداف ما قد يساهم في مخاطرك؟ هناك اختبار "الوقاية من الزهايمر" الذي يستغرق 3 دقائق ويحدد نقاط ضعفك مع الكثير من النصائح المفيدة حول كيفية تقليل المخاطر. يُدعى المشاركون بعد ذلك لإجراء اختبار وظيفة معرفية عبر الإنترنت مجاناً ومعتمداً، ولديهم خيار إرسال عينة دم صغيرة عبر عدة اختبار منزلي لقياس فيتامين D، أوميغا-3، فيتامين ب B، ومستوى السكر في الدم. تُ anonymize جميع البيانات المُجمعة لأغراض البحث. ستكون البيانات متوفرة بعد ذلك للباحثين في الوقاية حول العالم.

يقول البروفسور بيتر جارارد، مدير مجموعة أبحاث الخرف في جامعة سانت جورج بلندن: "من الضروري قياس مؤشرات حيوية وظيفية مثل الهوموسيستين) لمستوى فيتامينات ب (B وأوميغا-3 في هذا البحث، لأنها قابلة للتغيير بالتدخلات الغذائية وترتبط بخفض المخاطر".

"هدف هذه الحملة العالمية هو جمع بيانات عن النظام الغذائي، نمط الحياة، المؤشرات الحيوية في الدم، ووظائف الإدراك على نطاق غير مسبوق. مع هذه البيانات، نأمل في اكتشاف التغييرات في نمط الحياة التي لها أكبر احتمال للوقاية من التدهور الإدراكي في وقت مبكر كافٍ لتقليل خطر الخرف للفرد في المستقبل"، يقول د. تومي وود.

يضيف باتريك هولفورد مؤسس المؤسسة الخيرية، مؤلف كتاب جديد بعنوان "الزهايمر: الوقاية هي العلاج": "هدفنا هو اكتشاف أبسط التغييرات التي لها أكبر تأثير على الوظيفة الإدراكية لمنع هذا المرض المدمر، ومشاركة تلك المعلومات مع الجمهور وخبراء الصحة العامة الذين يقدمون النصائح للحكومات حول العالم. أقل من حالة واحدة من كل مائة حالة زهايمر

ناتجة عن الجينات. وقد فشلت العلاجات الدوائية التي خفضت الأميلويد في تحقيق تأثير سريري ملحوظ. يجب أن تكون الوقاية هي الطريق المستقبلي."

زوروا الموقع www.alzheimersprevention.info

لمعرفة المزيد وإجراء الاختبار .

نبذة عن مجموعة خبراء الوقاية من مرض الزهايمر

مجموعة خبراء الوقاية من الزهايمر (APEG) هي مجموعة تطوعية من العلماء والأساتذة، جميعهم خبراء في جانب يتعلق بالوقاية من التدهور الإدراكي، من جامعات رائدة في الولايات المتحدة، كندا، المملكة المتحدة، الاتحاد الأوروبي، والصين.

انظر www.foodforthebrain.org/apeg

نبذة عن يوم الوقاية من مرض الزهايمر

مبادرة ضمن أسبوع التوعية بمرض الزهايمر تهدف إلى تزويد الناس بالمعلومات والتشجيع لاتخاذ خطوات نحو الوقاية من المرض. يتضمن موقع alzheimersprevention.info اختبار وقاية من الزهايمر يستغرق 3 دقائق، وتحدي "سيلفي" لمدة 30 ثانية لتسجيل ومشاركة فعل تقوم به للمساعدة في الوقاية من الزهايمر. يتضمن الموقع أيضاً مقاطع فيديو قصيرة من خبراء عالميين في الوقاية من الخرف تتناول خطوات مهمة للوقاية .

نبذة عن حول مؤسسة فود فور ذا برين Food for the Brain

مؤسسة Food for the Brain (foodforthebrain.org) هي مؤسسة خيرية تعليمية وبحثية (رقم 1116438) تركز على الوقاية من الخرف. توفر اختبار تقييم الوظيفة الإدراكية عبر الإنترنت مجاناً ومعتمداً، يتبعه استبيان مؤشر خطر الخرف الذي يقيم ثمانية عوامل دافعة للخرف، ثم يقدم نصائح للمشاركين حول ما يجب فعله. لإجراء الاختبار بنفسك، زوروا

foodforthebrain.org.

للاستفسارات الإعلامية أو ترتيب مقابلات، يرجى التواصل مع جن أليانو من Grassroots Health عبر البريد الإلكتروني :
apd@grassrootshealth.org.

المراجع

1. van Soest APM, et al. (2024) Alzheimers Dement. 20:4594-4601
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38865433/>
2. Zhang Y, et al. (2023) Nature Human Behaviour, 7:1185-1195
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37024724>
3. Oulhaj A., et al. (2016) J Alzheimers Dis. 50:547-557;
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26757190> see also Jernerén F, et al. (2015) Am J Clin Nutr. 102:215-221 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25877495>

طب التغذية هو طب التصحيح الجزيئي

يستخدم طب التصحيح الجزيئي علاجًا غذائيًا آمنًا وفعالًا 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:

Jennifer L. Aliano, M.S., L.Ac., C.C.N. (USA)
 Albert G. B. Amoa, MB.Ch.B, Ph.D. (Ghana)
 Seth Ayettey, M.B., Ch.B., Ph.D. (Ghana)
 Ilyès Baghli, M.D. (Algeria)
 Greg Beattie, Author (Australia)
 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)
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)
Pawel Pludowski, M.D. (Poland)
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)
 Dr. Sunil Wimalawansa, M.D., Ph.D. (Sri Lanka)

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 ياناجيساوا ، M.D. ، Ph.D. (اليابان)
 محرر الطبعة الصينية: ريتشارد تشينج ، M.D. ، Ph.D. (الولايات المتحدة الأمريكية)
 محرر الطبعة النرويجية: داج فيلين پوليزينسكي ، Ph.D. (النرويج)
 محرر الطبعة العربية: مصطفى كامل ، P.G.C.M ، R.Ph (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: جير هارد داتشler ، 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 داوونينج ، 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>