

رژیم غذایی پرچرب چه بلایی سرتان می‌آورد؟

تحقیقات علمی نشان داده افراد چاق حدود ۵۵ درصد بیشتر در معرض [خطر ابتلا به افسردگی](#) هستند.

یک مطالعه بین‌المللی به سرپرستی دانشمندان علوم اعصاب «UniSA»، پروفیسور «شین فو ژو» و دانشیار «لاریسا بوبروسکایا»، نشان داد ارتباط مستقیمی میان زوال مغز و رژیم غذایی پرچرب وجود دارد. آن‌ها دریافتند موش‌هایی که به مدت ۳۰ هفته از رژیم غذایی پرچرب تغذیه می‌کنند، علاوه بر ابتلا به دیابت، توانایی‌های شناختی خود را از دست می‌دهند که در نتیجه آن اضطراب، افسردگی و نشانه‌های بیماری آلزایمر ظاهر می‌شود.

موش‌هایی که عملکرد شناختی آن‌ها مختل شده بود، به دلیل متابولیسم ضعیف ناشی از تغییرات مغزی، بیشتر در معرض خطر اضافه شدن وزن قرار داشتند.

محققان نتایج مطالعه خود را در «Metabolic Brain Disease» به چاپ رساندند.

بوبروسکایا می‌گوید: «پیش‌بینی می‌کنیم تعداد افرادی که درگیر چاقی مزمن مرتبط با [دیابت](#) هستند، تا سال ۲۰۵۰ به حدود ۱۰۰ میلیون نفر برسد.»

او در توضیح روش تحقیقاتی خود گفت: «در این مطالعه، موش‌ها به مدت ۳۰ هفته به صورت تصادفی در دو گروه دسته‌بندی شدند که گروه اول از رژیم غذایی استاندارد و گروه دوم از رژیم غذایی پرچرب استفاده می‌کرد. این رژیم غذایی از هشت هفتهگی شروع می‌شد. میزان دریافت غذا، وزن بدن و سطح گلوکز در فواصل زمانی مختلف همراه با اختلالات شناختی بررسی می‌شد.»

موش‌هایی که از رژیم غذایی پرچرب استفاده می‌کردند، وزن زیادی اضافه کردند. آن‌ها نسبت به آنسولین مقاوم شدند و در مقایسه با موش‌هایی که رژیم غذایی استاندارد داشتند، رفتار غیرعادی از خود نشان دادند.»

بوبروسکایا ادامه می‌دهد: «افراد چاق حدود ۵۵ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به افسردگی هستند و دیابت این خطر را دو برابر می‌کند.»

این یافته‌ها بر اهمیت پرداختن به همه‌گیری چاقی در جهان تاکید می‌کند. ترکیبی از چاقی، افزایش سن و دیابت به احتمال زیاد منجر به کاهش توانایی‌های شناختی می‌شود و آلزایمر و برخی [اختلالات سلامت روان](#) را به دنبال دارد.