

ارتباط غذاهای فوق فرآوری شده با تفاوت‌های مغزی در خردسالان

23 تیر 1405

یک مطالعه جدید هشدار می‌دهد که غذاهای فوق فرآوری شده، از جمله تنقلات بسته‌بندی، فست فود و گوشت‌های فرآوری شده، ممکن است با تفاوت‌های قابل اندازه‌گیری در ساختار مغز تا سن ۶ سالگی مرتبط باشد.

یک تیم در بیمارستان کودکان لس‌آنجلس ۱۴۴ جفت مادر و کودک را از نوزادی تا ۶ سالگی دنبال کردند و رژیم غذایی کودکان را در طول زمان ردیابی کردند و با استفاده از اسکن‌های MRI ساختار مغز را اندازه‌گیری کردند.

نتیجه: به ازای هر ۱۰٪ افزایش در مصرف غذاهای فوق فرآوری شده، حجم مغز در مناطقی که مربوط به پاداش، احساسات و انگیزه هستند، تقریباً ۲٪ کاهش یافت.

این مطالعه هیچ ارتباطی بین غذاهای فوق فرآوری شده و عملکرد شناختی پیدا نکرد.

اما محققان می‌گویند که تغییرات در ساختار مغز ممکن است قبل از تغییرات در حافظه، تفکر یا رفتار ظاهر شود.

«مایکل گوران»، نویسنده ارشد و مدیر برنامه تغذیه و چاقی در موسسه تحقیقاتی سابان، گفت: «یافته‌های ما نشان می‌دهد که آنچه کودکان در اوایل زندگی می‌خورند، ممکن است رشد مغز را به شیوه‌هایی که ما تازه شروع به درک آنها کرده‌ایم، شکل دهد. حتی بدون تفاوت در عملکرد شناختی، شاهد تغییرات قابل اندازه‌گیری در ساختار مغز هستیم.»

برای درک اینکه این تفاوت‌های ساختاری چه معنایی برای سلامت درازمدت دارند، به تحقیق بیشتری نیاز است.

گوران گفت: «ما هنوز مطالب زیادی در مورد چگونگی تأثیر قرار گرفتن در معرض رژیم غذایی در اوایل زندگی بر مغز در حال رشد باید بیاموزیم.»