تغذیه با شیر مادر خطر بیش فعالی را کاهش می دهد

10 تیر 1405

یک مطالعه جدید می‌گوید که تغذیه با شیر مادر ممکن است یکی از راه‌های کاهش خطر ابتلا به اختلال بیش فعالی باشد.

محققان اخیراً گزارش دادند نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند، در دوران پیش‌دبستانی و ابتدایی کمتر دچار علائم اختلال بیش فعالی می‌شوند.

دکتر «بریت اسکریتینگ سولبرگ»، محقق اصلی و روانپزشک دانشگاه برگن در نروژ، در یک بیانیه خبری گفت: «ما دریافتیم که هر چه کودک مدت طولانی‌تری (تا شش ماه) منحصراً با شیر مادر تغذیه شود، سطح علائم اختلال بیش فعالی در سنین ۳، ۵ و ۸ سالگی کمتر می‌شود.»

محققان در یادداشت‌های پیش‌زمینه گفتند که شیر مادر منحصراً برای کودکان طراحی شده است و حاوی مواد مغذی متعددی است که برای رشد مغز مفید هستند. این مواد شامل اسیدهای چرب با زنجیره بلند، اسیدهای آمینه، آنتی‌بادی‌ها و باکتری‌های مفید هستند.

برای مطالعه جدید، محققان بیش از ۳۷،۶۰۰ کودک را که در یک مطالعه طولانی مدت از خانواده‌های نروژی شرکت داشتند، ردیابی کردند. مادران گزارش دادند که کودکان چه مدت منحصراً با شیر مادر تغذیه شده‌اند و همچنین چه زمانی با مایعات یا غذاهای جامد دیگر آشنا شده‌اند.

نتایج نشان داد که تغذیه با شیر مادر احتمال ابتلا به اختلال بیش فعالی را در پسران و دختران کاهش می‌دهد. این اثر در سنین ۳ و ۵ سالگی قوی‌تر و در سن ۸ سالگی تا حدودی ضعیف‌تر بود.

محققان دریافتند که تمام شیردهی‌ها مفید بودند، اما اثر محافظتی با مدت و دفعات شیردهی افزایش می‌یافت. نوزادانی که تا شش ماه منحصراً با شیر مادر تغذیه می‌شدند، قوی‌ترین محافظت را در برابر اختلال بیش فعالی داشتند.

محققان همچنین با تعدیل تأثیرات شناخته شده مانند سابقه خانوادگی اختلال بیش فعالی، گام‌های بیشتری برای رد ژنتیک به عنوان یک توضیح احتمالی برداشتند. این تیم همچنین خواهر و برادرهایی را که به طور متفاوت توسط یک مادر شیر داده شده بودند، مقایسه کردند.

سولبرگ گفت: «حتی پس از این تعدیل‌ها، اثر محافظتی واضح اما متوسطی از مدت زمان شیردهی انحصاری بر علائم اختلال بیش فعالی بعدی وجود داشت.»

با این حال، محققان گفتند که برای تأیید این ارتباط، مطالعات و آزمایش‌های بالینی بیشتری لازم است.

سولبرگ گفت که اثر محافظتی ممکن است در مناطق دیگری که شیردهی کمتر رایج است، حتی قوی‌تر باشد.