

کمبود ویتامین B۱۲ ممکن است روند زوال مغز را افزایش دهد

20 تیر 1405

طبق تحقیقات جدید، سطح «عادی» ویتامین B۱۲ ممکن است افراد مسن را در معرض آسیب‌های پنهان مغزی و زوال شناختی قرار دهد.

به گزارش ساینس دیلی، دریافت ویتامین B۱۲ طبق دستورالعمل‌های بهداشتی فعلی ممکن است در واقع برای محافظت از مغز در حال پیر شدن کافی نباشد.

ویتامین B۱۲ بیشتر به خاطر کمک به بدن در ساخت DNA و گلبول‌های قرمز و بافت عصبی سالم شناخته شده است. اما تحقیقات نشان می‌دهد که صرفاً رعایت حداقل استاندارد فعلی ممکن است همیشه کافی نباشد، به خصوص برای افراد مسن.

یک مطالعه انجام شده توسط دانشگاه کالیفرنیا نشان داد که افراد مسن سالم با سطح ویتامین B۱۲ پایین‌تر، حتی زمانی که این سطح هنوز در محدوده طبیعی پذیرفته شده قرار داشت، علائمی از مشکلات عصبی و شناختی نامحسوس را نشان دادند.

این مطالعه، بزرگسالان مسن‌تری را که زوال عقل یا اختلال شناختی خفیف نداشتند، بررسی کرد. حتی در این گروه نسبتاً سالم، سطوح پایین‌تر B۱۲ فعال با تفکر کندتر، پردازش بصری کندتر و آسیب قابل مشاهده‌تر در ماده سفید مغز مرتبط بود. ماده سفید از الیاف عصبی تشکیل شده است که به قسمت‌های مختلف مغز امکان برقراری ارتباط را می‌دهد.

نویسنده ارشد، دکتر «آری جی. گرین»، از موسسه علوم اعصاب ویل دانشگاه کالیفرنیا، گفت: «بازنگری در تعریف کمبود B۱۲ برای گنجاندن نشانگرهای زیستی عملکردی می‌تواند منجر به مداخله زودهنگام و پیشگیری از زوال شناختی شود.»

محققان ۲۳۱ شرکت‌کننده سالم را از طریق مطالعه شبکه پیری مغز برای سلامت شناختی ثبت‌نام کردند. شرکت‌کنندگان میانگین سنی ۷۱ سال داشتند و هیچ‌کدام زوال عقل یا اختلال شناختی خفیف نداشتند.

میانگین سطح B۱۲ خون آنها ۴۱۴.۸ پیکومول در لیتر بود که بسیار بالاتر از حداقل حد مجاز ۱۴۸ پیکومول در لیتر است. محققان به جای تکیه بر کل ویتامین B۱۲، بر فرم فعال بیولوژیکی این ویتامین تمرکز کردند که ممکن است بهتر منعکس‌کننده میزان ویتامین B۱۲ مورد استفاده بدن باشد.

تیم تحقیق دریافت شرکت‌کنندگانی که ویتامین B۱۲ فعال کمتری داشتند، در آزمون‌های شناختی سرعت

پردازش کمتری داشتند. این اثر با افزایش سن قوی‌تر بود. آنها همچنین در پاسخ به محرک‌های بصری تأخیر داشتند که به پردازش بصری کندتر و کاهش کارایی سیگنال دهی مغز اشاره دارد.

اسکن MRI علامت هشدار دیگری را اضافه کرد. شرکت‌کنندگانی که ویتامین B۱۲ فعال کمتری داشتند، حجم بیشتری از ضایعات ماده سفید داشتند که نواحی آسیب مغزی هستند که با زوال شناختی، زوال عقل و خطر سکته مغزی مرتبط هستند.

در مجموع، شواهد جدید از یک پیام دقیق‌تر پشتیبانی می‌کنند. B۱۲ به وضوح برای سیستم عصبی ضروری است و کمبود آن نباید نادیده گرفته شود. اما صرفاً افزایش B۱۲ برای همه ممکن است راه حل نباشد.

البته یافته‌های جدید ثابت نمی‌کند که کمبود ویتامین B۱۲ فعال به طور مستقیم باعث زوال شناختی می‌شود و به این معنی نیست که هر فرد مسن باید بدون راهنمایی پزشکی شروع به مصرف مکمل‌ها کند.