

## دراسة حديثة: تناول المشروبات الغازية الخالية من السكر تسبب الاكتئاب



توصل علماء مختصون بعد إجرائهم دراسة طبية شاملة أن "المشروبات الغازية الخالية من السكر والتي تعتمد على التحلية الصناعية "الدايت" تُسبب الاكتئاب، وهذا يُضاف إلى أضرار أخرى لهذا النوع من التحلية كانت قد تحدثت عنها دراسات سابقة".

وبحسب تقرير نشرته جريدة "ديلي ميل" البريطانية، فإن الدراسة الحديثة خلصت إلى أن "الأشخاص الذين يستهلكون المحليات الصناعية هم أكثر عرضة للمعاناة من الاكتئاب مقارنة بغيرهم ممن يتناولون السكر الطبيعي".

وقام بهذه الدراسة باحثون في جامعة هارفارد ومستشفى ماس جنرال بريجهام في "ماساتشوستس" بالولايات المتحدة، حيث قاموا بتقييم النظام الغذائي لأكثر من "30" ألف امرأة في منتصف العمر، وتم تشخيص حوالي سبعة آلاف شخص سريرياً بالاكتئاب.

وقال الباحثون إن: "استهلاك الأطعمة فائقة المعالجة، مثل الوجبات الخفيفة والصلصات والوجبات

الجاهزة للأكل، يمكن أن يكون السبب وراء الاكتئاب".

وبالإضافة إلى ذلك، ارتبطت المحليات الصناعية مثل "الأسبارتام" الذي اعتبرته منظمة الصحة العالمية "مادة مسرطنة" محتملة بارتفاع معدلات الاكتئاب. ومع ذلك، حذر الخبراء من عدم وجود أدلة كافية لربط هذه الأطعمة بشكل مباشر بالاكتئاب.

وقد تناولت الرسالة البحثية أكثر من "31" ألف امرأة تتراوح أعمارهن بين 42 و62 عاماً. وطلب الباحثون منهن إكمال استبيانات حول عاداتهن الغذائية كل أربع سنوات. من غير الواضح كم من الوقت تم تقييمهم.

واستخدم الباحثون تعريفين للاكتئاب: واحد "صارم" والآخر "واسع". حيث إن الصارم هو الاكتئاب الشديد الذي يسببه تم تشخيص المرضى من قبل الطبيب واستخدموا مضادات الاكتئاب بانتظام. أما الواسع فهو الاكتئاب واسع النطاق ويعني أن المرضى قد تم تشخيصهم سريريا أو تناولوا مضادات الاكتئاب، أو كلاهما معاً.

ومن بين "31712" مشاركاً، كان "2122" شخصاً يعانون من الاكتئاب الشديد، بينما كان "4820" شخصاً يعانون من الاكتئاب واسع النطاق.

واقترح الباحثون أن الأطعمة فائقة المعالجة يمكن أن تؤدي إلى احتمال أكبر للإصابة بالاكتئاب، على الرغم من أنهم غير متأكدين من السبب.

ويقول الباحثون إن: "المحليات الصناعية والمشروبات المحلاة صناعياً ارتبطت بشكل مباشر بزيادة خطر الإصابة بالاكتئاب عن طريق تنشيط مركبات معينة في الدماغ".

وقال الدكتور دوان ميلور، اختصاصي التغذية في جامعة أستون في بريطانيا: "يتكهن الباحثون أن هذا قد يكون بسبب وصول المركبات إلى الدماغ، ولا يقدم هذا البحث أي دليل يدعم ذلك، ومن الممكن أن يكون الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب قد اختاروا المزيد من المشروبات المحلاة، بدلا من أن تكون سببية".

وذكر باحثون آخرون أنه "على الرغم من أن النتائج واعدة، إلا أن هناك حاجة إلى مزيد من البحث".

وقال الدكتور شارمالي إدوين ثاناراجا ، طبيب الأعصاب في ألمانيا : "توفر هذه الدراسة نظرة ثاقبة للدور المحتمل للمخاطر الصناعية في الصحة العقلية والجسدية ، ولكن يجب تأكيد ذلك من خلال مزيد من الأبحاث بما يتجاوز بيانات المراقبة وحدها".