# دراسة: تناول جرعة يومية من أحماض أوميغا 3 قد يبطئ عملية الشيخوخة

اظهرت دراسة سريرية كبرى أن:"تناول جرعة يومية من أحماض "أوميغا 3" الدهنية، قد يبطئ عملية الشيخوخة".

وبحسب صحيفة الغارديان البريطانية، فقد استخدم الباحثون أدوات بيولوجية تُسمى الساعات فوق الجينية، وهي اختبارات بيوكيميائية تُستخدَم لقياس العمر البيولوجي وليس الزمني للأنسجة، في تجربة سريرية شملت نحو "800" شخص تتراوح أعمارهم بين 70 عاماً وما فوق، في سويسرا.

وتم تقسيم المتطوعين في التجربة إلى 8 مجموعات، وتناولت إحداها غراماً واحداً من أوميغا 3 يومياً، في حين تناولت أخرى 2000 وحدة دولية من فيتامين د، ومارست إحدى المجموعات 30 دقيقة من التمارين الرياضية 3 مرات في الأسبوع، في حين اتبعت المجموعات الباقية مزيجاً مختلفاً من هذه الإجراءات.

ووجد الباحثون أن:"كبار السن الذين تناولوا غراماً واحداً من أحماض أوميغا 3 الدهنية لمدة 3

سنوات قد تقدموا في العمر بـ3 أشهر أقل من غيرهم في التجربة".

كما أظهرت النتائج أن:"تناول هذه الأحماض، جنباً إلى جنب مع فيتامين د وممارسة التمارين المنتظمة، عزز التأثير إلى نحو 4 أشهر".

وأشار الباحثون أيضاً إلى أن أحماض أوميغا 3 أسهمت في انخفاض معدل السقوط بنسبة 10 في المائة بين كبار السن وانخفاض معدلات الإصابة بالعدوى بنسبة 13 في المائة.

وفي الوقت نفسه، أدى الجمع بين أوميغا 3 وفيتامين د والتمارين الرياضية إلى خفض خطر الإصابة بمرحلة ما قبل الوهن، وهي المرحلة التي يُظهِر فيها الناس علامةً أو علامتين من علامات التدهور البدني أو العقلي، بنسبة 39 في المائة وخفض حالات السرطان الغازية بنسبة 61 في المائة.

وأحماض أوميغا 3 هي أحماض دهنية غير مشبعة موجودة في الأسماك الزيتية والأطعمة الأخرى مثل المكسرات والبذور.

وقد أثبتت الدراسات السابقة أن:"هذه الأحماض تؤدي دوراً مهماً في دعم صحة القلب والدماغ، وتقليل الالتهابات، وتعزيز الصحة العقلية، كما يمكن أن تساعد أيضاً على تحسين الصحة العامة للعين والمفاصل".