



## كيف تنفع القهوة المصابين بالزهايمر

أظهرت دراسة علمية أن الاستهلاك المنتظم للقهوة، و لو بقدر يسير، قد يكون فعالا ضد مرض الزهايمر.



Crédits : Christoffer Askman / Cultura Creative

قدم فريق دافيد بلوم من مختبر ” الزهايمر وأمراض تاو ” التابع للمعهد الوطني للصحة والبحث الطبي، دليلا فعليا للتأثيرات الإيجابية للكافيين، عبر اختبار أجري على فئران مصابة بالزهايمر. أتت هذه الأبحاث التي نشرت بمجلة [البيولوجيا العصبية](#) [للشيخوخة](#) لتعزز فكرة التأثير الوقائي للكافيين ضد بعض الأمراض التي تصيب الدماغ.

يعتبر مرض الزهايمر والأمراض المشابهة له أول سبب لفقدان الوظائف الذهنية المرتبط بالسن. إن التلف المعرفي الذي يصاحب الزهايمر هو نتاج لتراكم بروتينات تاو غير العادية في الخلايا العصبية في طور الانحلال.

يخفف الاستهلاك الاعتيادي للكافيين من النقص المعرفي أثناء الشيخوخة ومن احتمال ظهور الجنون. لكن سابقا، لم يكن تأثير الكافيين واضحا على الأمراض المرتبطة ببروتين تاو والتي ينتمي إليها مرض الزهايمر.

مؤخرا، وبعد تجارب أجريت على فئران، أظهر الباحثون أن الاستهلاك العادي للكافيين يقي من قصور الذاكرة ومن بعض التغيرات في بروتين تاو.

للوصل إلى هذه النتيجة، أعطيت عن طريق الفم، ولمدة 10 أشهر كميات من الكافيين، لفئران شابة معدلة وراثيا ، يظهر لديها تدريجيا مع تقدم السن تنكس عصبي مرتبط ببروتين تاو. “أصيببت الفئران التي خضعت لاختبار الكافيين بمرض أقل خطورة بالنسبة للذاكرة وتغيرات على مستوى بروتين تاو إضافة إلى التهاب عصبي” يشرح دافيد بلوم. أوضحت هذه الدراسة أيضا أنه بإمكان الكافيين أن تؤثر إيجابيا على العديد من الاختلالات الذهنية المسؤولة عن الزهايمر.

تهدف هذه الأبحاث إلى إبراز الدور المهم الذي تلعبه العوامل البيئية في تطور مرض الزهايمر. “بعد معاينة النتائج، نأمل من جهة أن نحدد الجزئية المسؤولة عن المفعول الإيجابي للكافيين، ومن جهة أخرى أن نضع اختبارا سريريا للمصابين بمرض الزهايمر يعتمد على الكافيين” يضيف دافيد بلوم.

رغم أن نتائج الدراسة تبين منافع استهلاك الكافيين، إلا أنه ينصح بعدم الإسراف في تناولها. بالفعل، فكثرة استهلاك القهوة (أكثر

من 4 أو 5 أكواب في اليوم) يمكن أن يعود بنتائج وخيمة على الصحة: ارتفاع ضغط الدم، إتلاف وظائف الكبد، أو تسرب البول.

[المصدر: 1](#)