

המפתח לריכוז מושלם

העדויות ביחס ליעילותה של חומצת השומן אומגה 3 מסוג DHA בהפחתת תסמיני הפרעת קשב וריכוז הולכות ומצטברות. אבל כדאי שתדעו שלא כל תוסף אומגה 3 יבטיח לכם את הריכוז הרצוי

ישראל גלמור |



הממצאים: נמצא שהבנים שצרכו מרגרינה מועשרת באומגה 3 הפגינו ירידה בבעיות הקשב והריכוז שלהם וחוו שיפור ביכולת להתרכז במשימות בהשוואה לאלה שלא צרכו אומגה 3.

המסקנות: החוקרים התקשו להצביע על המנגנון מאחורי פעילות אומגה 3, אולם ההנחה היא כי להשפעה המיטיבה של אומגה 3 אחראית חומצת השומן DHA הקיימת במוח שלנו באופן טבעי, ושם היא ממלאת תפקיד חשוב הן בהולכה החשמלית בין תאי העצב במוח והן בבניית חומרים מבודדים הדרושים למוליכים החשמליים שבין העצבים.

חפשו את ה־DHA

מסקנות המחקר ההולנדי משתלבות עם תוצאות מחקרים אחרים שהראו כי רמות האומגה 3 בדמם של ילדים הסובלים מ־ADHD נמוכות בהשוואה לילדים שאינם סובלים מהבעיה, ולכן יש מקום לעודד הורים להוסיף לתזונת ילדיהם מזון עתיר בחומצות שומן אלה או נטילת תוספי תזונה המכילים DHA אומגה 3. עם זאת, חשוב לדעת שלא בכל תוספי התזונה שנקראים אומגה 3 ניתן למצוא בדיוק את אותן חומצות השומן. למעשה, במרבית התוספים לא קיים הרכיב החשוב DHA, או שהוא קיים במינון לא מספק. חברת "אומגהמור" (OmegaMore) הישראלית מספקת אלטרנטיבה טבעית ובטוחה לכל מי שמבקש להעשיר את תזונתו בחומצות אומגה 3 מסוג DHA, בייחוד לצמחונים ולטבעונים המעוניינים להימנע מצריכת מוצרים מהחי. החברה מציעה מוצר בשם ALGEO DHA PREMIUM, תוסף תזונה המבוסס על DHA מאצות במתכונת נוזלית הכולל ויטמין D3, המכפיל את ייצור הסרוטונין במוח.

המוצר מתאים לשימוש כבר מגיל הינקות וכן לילדים, בני נוער ומבוגרים ועשוי לסייע לסובלים מבעיות קשב וריכוז, להתפתחות תקינה של המוח, לשיפור יכולת הריכוז ועיבוד המידע ועוד. הוא מיוצר במפעל "מעבדות צמחי מרפא" תחת תקנים מחמירים, אישור משרד הבריאות וכן אישור איכות אירופי של Novel Food ושל מעבדות SGS העולמיות, ובעל הכשר מטעם בד"ץ העדה החרדית ירושלים.

בשנים האחרונות הפכו הפרעות הקשב והריכוז למגפה. על פי נתונים של גורמי בריאות שונים, כ־25% מילדי בתי הספר בישראל ובעולם המערבי לוקים בהפרעות קשב וריכוז.

המענה הקונבנציונלי לטיפול בתופעה מתמקד במתן תרופות מעוררות, שהמובילה בהן היא ריטלין (מתילפנידאט), והן נחשבות ליעילות (כלומר מרגיעות, לא מרפאות) ב־70% מהילדים המתמודדים עם הפרעה זו. עם זאת, לפי פרסומי אתר משרד הבריאות, השימוש בתרופה עשוי להיות מלווה בתופעות לוואי כמו ירידה בתיאבון ונדודי שינה בשלבי הטיפול הראשונים וכאבי ראש, כאבי בטן, לחץ דם גבוה, עצבנות, אפאטיות וזכרון בשלבים מאוחרים יותר. חשוב לציין כי תופעות הלוואי נעלמות עם הפסקת השימוש בתרופה, אך גם המצב שב לקדמותו.

תרופות נוספות שבהן נהוג לעשות שימוש הן קלונדין, תרופות המבוססות על אמפטמין, נוגדי דיכאון ונוגדי חרדה. אבל האם ישנה דרך נוספת להתמודד עם התופעה?

סודה של ה־DHA

ההפרעות נובעות ככל הנראה מקצרים חשמליים במערכת ההולכה החשמלית במוח, הנגרמים כתוצאה מחוסר מוכח של חומצת השומן אומגה 3 מסוג DHA. בשנים האחרונות הולכות ומצטברות העדויות המחקריות בנוגע להשפעה המיטיבה של חומצות שומן מסוג DHA אומגה 3 על הפרעות קשב וריכוז. כך לדוגמה, במחקר שבוצע בהולנד (בתמיכה של חברת יוניליוור) ופורסם ב־2015 בכתב העת The Journal of Neuropsychopharmacology, נמצא שתוספת תזונה של אומגה 3 בבנים עם הפרעות קשב וריכוז עשויה לתרום להפחתת תסמיני הפרעה. **איך נעשה המחקר:** המחקר נמשך 16 שבועות וכלל 80 בנים בני 8-14. מחציתם אובחנו כלוקים ב־ADHD והיתר ללא הפרעה. קבוצת בעיות הקשב התבקשה לצרוך מדי יום 10 גרם מרגרינה מועשרת באומגה 3 (שהכילה 650 מ"ג של חומצת DHA). ילדי הקבוצה השנייה צרכו מרגרינה רגילה. ההורים נתבקשו למלא שאלון הערכת התנהגות ובנוסף בוצעה סקירת MRI של מוחם.