



סיבה למניעה

מחקרים מראים: חסר בחומצות שומן רב בלתי רוויות מסוג אומגה 3 בתזונת המתבגר פוגעת באיזון הנפשי שלו בבגרות. איך מונעים זאת?

????? |

אחת המסקנות וההמלצות הראשונות שהתקבלו בקהילה האירופית היא ההמלצה לעבור לתזונה ים תיכונית העשירה יחסית בחומצות שומן מסוג אומגה 3, שאמורה להקטין חלק מהחסרים התזונתיים. בנוסף, כבר לפני חמש שנים יצאו ה-EFSA האירופי וה-FDA האמריקאי עם שמונה המלצות בריאות המתייחסות לאומגה 3 בכלל, ו-DHA בפרט.

לפניכם רשימת התועלות הבריאותיות שהודגמו, כולל מינון יומי מומלץ:

- DHA (250 מ"ג ליום) - תורמת לתפקוד תקין של המוח האנושי.
- DHA (250 מ"ג ליום) - תורמת לתפקוד תקין של מערכת הראייה.
- DHA+EPA (250 מ"ג ליום) - תורמות לפעילות תקינה של הלב.
- DHA (200 מ"ג עבור העובר ו/או היונק + 250 מ"ג עבור האם) - תורמות להתפתחות המוח אצל העובר ובהמשך אצל העולל.
- DHA (200 מ"ג עבור העובר ו/או היונק + 250 מ"ג עבור האם) - תורמת להתפתחות הראייה אצל העובר ובהמשך אצל העולל.
- DHA+ EPA (3 גרם ליום) - מסייעות להורדת לחץ הדם.
- DHA + EPA (2 גרם ליום) - תורמות לאיזון רמת הטריגליצרידים בגוף.
- DHA (2 גרם ליום) - תורמת לאיזון רמת הטריגליצרידים בגוף.

אז מה ניתן ללמוד מכל הנכתב לעיל? שהמפתח לבריאות התקינה של ילדכם ו/או המתבגר שלכם טמון בתזונה שלו, כשחומצות השומן מסוג אומגה 3, כפי שהודגם במאמר זה, מהוות את אבני היסוד להתפתחותו ולתפקודו התקינים מינקות ועד בגרות.

מחקרים מראים שתזונה לקויה ובלתי מספקת מהווה גורם סיכון גבוה להפרעות בבריאות הנפש. החשש הוא כי במהלך גיל ההתבגרות, תקופה הקשורה לעתים קרובות עם צריכה מוגברת של מזון בעל ערך תזונתי נמוך וג'אנק פוד, גדלים הסיכון והשכיחות להפרעות נפש.

כדי להבין כיצד מתרחשים תהליכים אלה, יש צורך להבין את המנגנונים המקשרים בין תזונה לקויה להפרעות נפשיות. מחסור בחומצות שומן ארוכות שרשרת מסוג אומגה 3 בכלל, ו-DHA בפרט, הוא סימן ההיכר מובהק של תזונה לקויה והפרעות במצב הרוח. כך לדוגמה, במחקר שנערך בצרפת ופורסם בכתב העת Journal of Neuroscience ביולי האחרון, פותח מודל תהליכי על עכברים המדגים מחסור באומגה 3 לאורך תהליך ההתבגרות ועד לבגרות.

הנתונים שנאספו תומכים חד משמעית במודל שבזו התזונה היא גורם סיביתי מרכזי המשפיע על טווח העברות המסרים בסינפסות מגיל צעיר ועד לבגרות. לממצאים אלה יש השלכות חשובות על זיהוי גורמי סיכון תזונתיים למחלות, כמו גם כיוון טיפולים חדשים עבור הפרעות ההתנהגות הקשורות בחסר תזונתי בחומצות שומן רב בלתי רוויות מסוג אומגה 3.

המפתח לבריאות תקינה: חומצות השומן אומגה 3

במודל הניסוי בעכברים, שכלל מחסור כרוני בתזונה בחומצות שומן אומגה 3, מגיל ההתבגרות ועד לבגרות ובכלל, נמצאו עליות בולטות באירועי חרדה, ירידה ביכולות הקוגניטיביות בבגרות, דיכאונות עולים ויורדים, לטווח קצר וארוך, התקפי זעם וחוסר יכולת לפתח התנהגות בוגרת נורמלית.



* כל הכתוב מעלה מבוסס על מחקרים ועל ידע אישי ואיננו בא להחליף ייעוץ ו/או מרשם רפואי! את מוצרי אומגהמור ניתן להשיג בבתי טבע ובמספר בתי מרקחת פרטיים. החל מחודש יולי 2017 נמכרים המוצרים גם בסניפי רשת ניצת הדובדבן בכל רחבי הארץ. לשאלות והפניה למחקרים נוספים ניתן לפנות אל כותב המאמר, מר ישראל גלמור, טל' 050-7447979