نقص الفيتامينات يزيد الإصابة بأمراض الشيخوخة



نصح علماء أميركيون بتناول الفيتامينات والمعادن لأنها تسهم في الحدّ من الأمراض المتعلقة بالتقدم في السنّ.

وقال الباحثون من مركز علم التغذية والأيض في معهد الأبحاث في مستشفى الأطفال في أوكلاند بكاليفورنيا إن نقص الفيتامينات والمعادن بشكل معتدل في الدول الغربية هو أمر شائع ولا يتم أخذه بجدية، على الرغم من انه لا يوجد نقص حاد فيها. وأوضحوا أن بعض التغييرات قد تطرأ على بروتينات مرتبطة بنقص السلينيوم ما يؤدي إلى الإصابة بأمراض مرتبطة بالتقدم في السن مثل السرطان وأمراض القلب وتراجع جهاز المناعة وعمل الدماغ.

وقال الباحثون إن ما ينطبق على معدن السلينيوم والفيتامين يصح على المعادن والفيتامينات الأخرى.