تناول المكسرات يطيل العمر

أظهرت دراستان علميتان استمرتا قرابة 33 عاماً أن تناول المكسرات بشكل يومي يزيد الوقاية من خطر الإصابة بأمراض القلب والسرطان بنسبة تصل إلى 20 بالمائة.

قال علماء من الولايات المتحدة إن نتائج دراستين طويلتي المدى أظهرت أن تناول المكسرات ربما يخفض وبشكل واضح احتمال الوفاة مبكراً. وأوضح الباحثون تحت إشراف شارليز فوكس من معهد دانا فاربر للسرطان في مدينة بوسطن بولاية ماساشوستس الأمريكية أن نتائج الدراستين اللتين أجريتا في الولايات المتحدة واستغرقتا فترة طويلة، تشير إلى أن المكسرات يمكن أن تخفض خطر الإصابة بأمراض القلب ومرض السرطان.

أجريت الدراستان على مدى 30 عاماً ونشرت نتائجهما الأربعاء (20 تشرين الثاني/ نوفمبر 2013) في مجلة "نيو انغلاند جورنال اوف مديسين" الطبية. وأكدت النتائج وجود علاقة طردية بين تناول المكسرات وانخفاض احتمال الوفاة.

وأشارت عدة دراسات صغيرة سابقة إلى أن المكسرات يمكن أن تكون لها آثار إيجابية على الصحة وذلك من خلال خفض نسبة الدهون في الدم ووقاية الجسم من مرض السكري من النوع الثاني أو تخفيف الالتهابات. لذلك قرر الباحثون معرفة فوائد المكسرات من خلال تحليل نتائج دراستين واسعتين رافقتا 67 ألف و500 امرأة و42 ألف و 500 رجل يعمل معظمهم في وظائف ذات صلة بقطاع الصحة.

وبدأت إحدى الدراستين عام 1980 والأخرى عام 1986 وأدلى المتطوعون المشاركون فيهما ببيانات عن نظامهم الغذائي كل عامين إلى أربعة أعوام بشأن نظامهم الغذائي وأسلوب حياتهم وصحتهم. تبين للباحثين أن أكثر من 16 ألف امرأة و11 ألف رجل توفوا حتى نهاية عام 2010 وأن هناك علاقة عكسية بين تناول المكسرات والوفاة "وكانت الفائدة الواضحة للجوز أنه خفض حالات الوفاة بسبب أمراض القلب بنسبة 29 بالمائة، وهذه الأمراض هي أكثر أسباب الوفاة في الولايات المتحدة"، حسبما أوضح فوكس في

بيان عن معهده.

وجاء في البيان أيضاً: "ولكننا وجدنا أن هناك انخفاضاً واضحاً أيضاً بلغ 115 في نسبة الوفاة جراء الإصابة بالسرطان". وتبين للباحثين أن هذه العلاقة كانت أوضح كلما ازدادت كميات المكسرات التي تناولها المشاركون في الدراسة وأن تناول المكسرات مرة أسبوعياً يزيد الوقاية من أمراض القلب والسرطان بنسبة تصل إلى 11 بالمائة، وأن تناوله مرتين إلى أربع مرات أسبوعياً يرفع هذه النسبة إلى 13 بالمائة، في حين أن تناوله خمس إلى ست مرات يزيد نسبة الوقاية إلى 15 بالمائة، وأن تناوله مرة واحدة على الأقل يومياً يصل بهذه النسبة إلى 20 بالمائة.

كما أظهرت الدراسة التي مولتها شركات متخصصة في صناعة المكسرات خطأ الاعتقاد بأنّ المكسرات تتسبب في البدانة، إذ وجد الباحثون أن متناولي المكسرات كانوا أكثر رشاقة من أقرانهم، سواء كانت هذه المكسرات عبارة عن فول سوداني أو مكسرات أخرى مثل الكاجو والجوز والبندق والفستق واللوز، بحسب وكالة الانباء الألمانية.

غير أن معدي الدراسة أقروا في الوقت نفسه بأن بياناتهم لا تدل على أن هذه الوقاية سببها تناول المكسرات بالفعل، ولكنّهم أكدوا أن نتائج الدراستين تشير في هذا الاتجاه سواء بالنسبة للرجال أو النساء. وأكدت نتائج الدراسة نتائج دراسات صغيرة سابقة وصلت إلى نفس النتائج. وأخذ الباحثون عوامل أخرى في الاعتبار عند تحليل نتائج الدراستين مثل عوامل التغذية وأسلوب الحياة ولم يظهر لهذه العوامل تأثير يذكر على النتائج.