

ترجمان دانش

مجری: صبا محیطی

عنوان: بررسی ارتباط دریافت غذایی اسیدهای چرب امگا ۳ با میزان افسردگی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی زنجان، سال ۱۴۰۱

کدسمات: A-12-1264-2

همکاران طرح: نسیم عابدی منش ، محمد اصغری جعفرآبادی، هستی ندرلو

دانشکده: بهداشت و پیراپزشکی

تاریخ خاتمه یافته: ۱۴۰۵/۶/۷

تعیین گروه مخاطب :

- ☒ ۱. رسانه ها و عموم مردم
- ☒ ۲. متخصصین سلامت
- ☐ ۳. سیاست گذاران پژوهشی
- ☐ ۴. سیاست گذاران درمانی

خبر پژوهش :

نسبت امگا ۶ به امگا ۳ در رژیم غذایی با خطر افسردگی در جوانان میتواند ارتباط داشته باشد.

پیام پژوهش:

اسیدهای چرب غیراشباع با چند پیوند دوگانه (PUFAs) از خانواده امگا-۳ نقش مهمی در سلامت قلب و عروق و سلامت روان ایفا می‌کنند و نسبت دریافت غذایی امگا-۶ به امگا-۳ به عنوان عامل کلیدی در پیامدهای التهابی و روان‌شناختی مطرح شده است. با وجود اینکه دریافت امگا-۳ در ایران به طور کلی پایین است، اطلاعات کمی در مورد الگوی اسیدهای چرب دریافتی از رژیم غذایی و ارتباط آن با سلامت روان در بزرگسالان جوان وجود دارد؛ گروهی که به دلیل محدودیت‌های تغذیه‌ای و شیوع بالای علائم افسردگی ممکن است به ویژه آسیب‌پذیر باشند.

این پژوهش روی ۴۴۰ دانشجوی جوان ۱۸ تا ۳۰ ساله در ایران انجام شده است. هرچه شاخص توده بدنی (BMI) بالاتر میرفت، احتمال ابتلا به علائم افسردگی بیشتر میشد. به طوری که به ازای هر یک واحد افزایش در BMI، خطر افسردگی حدود ۱۱ درصد بالا میرفت. افرادی که بیشترین میزان امگا-۳ را دریافت میکردند، در مقایسه با افرادی که کمترین مصرف را داشتند، حدود ۶۴ درصد کمتر علائم افسردگی را تجربه کردند. اگرچه میزان مصرف امگا-۳ در هر دو گروه (افسرده و غیرافسرده) تفاوت چندانی نداشت، اما افرادی که افسردگی داشتند، امگا-۶ بیشتری دریافت میکردند و در نتیجه نسبت امگا-۶ به امگا-۳ در بدنشان به هم ریخته بود.

مهمترین یافته این پژوهش این بود که افرادی که نسبت امگا-۶ به امگا-۳ در رژیم غذایی‌شان بالاتر بود، تقریباً ۱۰ برابر بیشتر در معرض علائم افسردگی قرار داشتند. این یعنی تعادل میان این دو اسید چرب از خود مقدار مصرفی امگا-۳ مهمتر به نظر میرسد.