

MẤT TRÍ NHỚ NẾU THIẾU VITAMIN B12

Thiếu vitamin B12 sẽ dẫn đến chứng mất trí nhớ và suy giảm nhận thức ở những người cao tuổi, theo một nghiên cứu của các nhà khoa học Mỹ.

Thiếu vitamin B12 sẽ dẫn đến chứng mất trí nhớ và suy giảm nhận thức ở những người cao tuổi

Khi sử dụng máy chụp cắt lớp kiểm tra 121 người già tại Mỹ, những người thiếu vitamin B12, các nhà khoa học nhận thấy thể tích não của những người này nhỏ hơn bình thường, đồng thời nhận thức của họ cũng rất kém.

Trong nhiều nghiên cứu trước đó đã chỉ ra rằng chính sự thu hẹp của não dẫn đến suy giảm khả năng ghi nhớ thậm chí mất trí nhớ.

Vitamin B12 đóng vai trò rất quan trọng cho phép các tế bào não hình thành kết nối mới, quá trình hình thành bộ nhớ. B12 cũng là một thành phần thiết yếu của Myelin, lớp phủ bảo vệ các tế bào não. Chính vai trò này của B12 có thể giải thích tại sao thiếu nó dẫn đến mất trí.

Vitamin B12 có trong thịt, cá, trứng và các sản phẩm từ sữa. Thiếu vitamin B12 là tình trạng phổ biến ở những người ăn chay, người nghèo ở các nước kém phát triển và thậm chí cả với nhiều người ở các nước phát triển do chế độ ăn uống không hợp lý.

Kết quả nghiên cứu vừa được công bố hôm 27/9 trên tạp chí Neurology, khuyên các bác sỹ nên kiểm tra mức độ vitamin B12 khi điều trị cho các bệnh nhân cao tuổi có dấu hiệu mất trí nhớ.