

LIỆU ACID OMEGA-3 CÓ THỂ LÀM CHẬM TIẾN TRÌNH GIẢM TRÍ NHỚ?

Các chuyên gia dinh dưỡng đều công nhận khẩu phần ăn có cá rất tốt cho tim mạch, và một vài nghiên cứu mới đây lại cho rằng axit béo Omega-3 có trong dầu cá sẽ có lợi cho não trong việc giảm nguy cơ mất trí.

Các chuyên gia nghiên cứu tại Đại học Y Washington và Saint Louis đã tiến hành thí nghiệm lâm sàng để đánh giá xem liệu acid docosahexaenoic (DHA)-acid béo Omega-3 có tác động làm giảm tiến trình mất trí ở người già không. Thí nghiệm được tài trợ bởi Viện Lão Học Quốc Gia (NIA) Cùng với đại học California, San Diego và tác động từ cục bộ, thí nghiệm được tiến hành ở 52 điểm trên khắp nước Mỹ, bao gồm 400 người 50 tuổi và lớn hơn hơi đáng trí để có thể tiết chế được căn bệnh. Joseph Quinn tiến sĩ Y Khoa- phó giáo sư Thần Kinh Học đại học Khoa Học và Sức Khỏe Oregon, James Galvin – tiến sĩ Y Khoa đại học Washington và George Grossberg - tiến sĩ y khoa đại học Saint Louis sẽ điều hành nghiên cứu cục bộ.

Trước tiên các chuyên gia sẽ đánh giá xem dùng DHA nhiều tháng có làm chậm những suy yếu về nhận thức và chức năng của những người tham gia nghiên cứu. Và trong suốt 18 tháng thử nghiệm lâm sàng, họ sẽ xem xét diễn biến của căn bệnh thông qua việc sử dụng những bài kiểm tra tiêu chuẩn về những thay đổi chức năng và nhận thức.

Tiến sĩ Galvin cho biết sẽ cần phải có những đánh giá thử nghiệm lâm sàng khắc khe hơn để đưa ra chứng cứ xác thực thông qua các thử nghiệm khác nhau về nghiên cứu tác động của acid béo Omega-3 trên bệnh giảm trí nhớ. Ông hy vọng có thể tìm ra phần nào vai trò của DHA trong tiến trình làm chậm căn bệnh nguy hiểm này. Trong một báo cáo gần đây của trung tâm nghiên cứu Framingham Châu Âu, các chuyên gia cho biết những người có mức DHA trong máu cao nhất chỉ có 1 nửa khả năng mất trí hơn so với những người có mức DHA thấp hơn.

Tiến sĩ Grossberg nói thêm nghiên cứu thực tiễn rất có ý nghĩa trong việc phát hiện ra tác động của DHA lên tiến trình căn bệnh.

Tổ chức hợp tác Sinh Học Martek của Columbia hỗ trợ cho thí nghiệm một dạng DHA tinh khiết làm từ tảo không có các chất ô nhiễm từ cá. Các tình nguyện viên sẽ dùng hoặc 2 gram DHA 1 ngày hay là 1 viên trấn an không hoạt tính, trong số tham gia sẽ có khoảng 60 % người dùng DHA, và 40 % sử dụng thuốc trấn an. Các bác sĩ và y tá tại 52 điểm nghiên cứu sẽ giám sát thường xuyên, để đảm bảo kết quả không thiên vị, không chuyên gia nào cũng nhưng các thành viên sẽ biết ai đang dùng DHA và ai dùng thuốc trấn an.

Cùng với việc kiểm soát tiến trình căn bệnh thông qua các bài kiểm tra nhận thức, các chuyên gia nghiên cứu sẽ đánh giá có hay không việc bổ sung DHA sẽ có tác động tích cực đến những dấu hiệu sinh học và vật lý đối với Alzheimer chẳng hạn teo não và protein trong máu và dịch tủy sống.

Để biết thêm về cách thức tham gia nghiên cứu bạn có thể gọi (314) 286-2683 đại học Y Washington hay (314) 268-5385 đại học Y Saint Louis.

Ảnh Phượng