

# پژوهشی جدید: مکمل‌های حاوی امگا ۳ از پیری زودرس در اثر استرس جلوگیری می‌کنند

## - دیجیاتو

تینا پورشاهید | سه شنبه، ۳۱ فروردین ۱۴۰۰

استرس، اضطراب و تنش می‌توانند باعث پیری زودرس شوند. مطالعه جدید محققان دانشگاه ایالتی اوهایو نشان می‌دهد که مکمل‌های حاوی امگا ۳ با دوز بالا می‌توانند سرعت فرآیند پیری شدن در اثر استرس را کاهش دهند.

براساس [تحقیق جدید](#)، با مصرف روزانه ۲.۵ گرم اسیدهای چرب اشباع نشده امگا ۳، اگر فردی در معرض استرس شدید قرار گرفته باشد، اثرات پیری به دلیل استرس کندتر بروز پیدا می‌کند.

در واقع دوز بالای مکمل امگا ۳ می‌تواند به تقویت سلول‌ها و محافظت از آنها کمک کند و نقش موثری در محافظت از فرد در برابر استرس برعهده خواهد داشت.

محققان در این مطالعه از داوطلبان خواستند چنین مکمل‌هایی مصرف کنند. بعد از آنها را در معرض رویداد استرس‌زا در شرایط آزمایشگاهی قرار دادند. داوطلبان تحت شرایط استرس‌زا با مصرف امگا ۳، مقدار کمتری هورمون استرس کورتیزول و سطح پایین‌تری از پروتئین پیش التهاب تولید کردند. در مقابل افرادی که چنین مکمل‌هایی مصرف نکرده بودند، چنین وضعیتی نداشتند.



محققان متوجه شدند که مصرف چنین مکمل‌هایی در حین و بعد از وقوع رویداد استرس‌زا می‌تواند نقش موثری در کند شدن فرآیند پیری سلول‌ها داشته باشد. در این مطالعه دوزهای ۲.۵ گرم و ۱.۲۵ گرم امگا ۳ به شرکت‌کنندگان گروه سنی ۴۰ تا ۸۵ ساله داده شد و تاثیر آن مورد بررسی قرار گرفت.

علاوه بر این، محققان متوجه شدند که این مکمل‌ها تاثیر بالقوه ضد پیری چشمگیری دارند. به طوری که در افراد سالم کم تحرک و دارای اضافه وزن نیز، مصرف آن می‌تواند خطر پیری زودرس را به تعویق بیندازد.

«آنلیس مدیسون» یکی از محققان این مطالعه می‌گوید:

«بررسی‌ها نشان می‌دهد که مصرف مکمل امگا ۳ کاری ساده است. ولی می‌تواند تاثیر بسیار مثبتی بر سلامتی و کاهش اثرات استرس به همراه داشته باشد.»

استرس می‌تواند باعث کوتاه شدن طول تلومرها در انتهای کروموزوم شود که نقش موثری در پیری زودرس و برخی بیماری‌های قلبی یا مرگ و میر زودرس ایفا می‌کند.

