

حمية البحر الأبيض المتوسط تحسن الصحة النفسية ونوعية الحياة لدى مرضى التصلب المتعدد (دراسة بريطانية)

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 13, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). حمية البحر الأبيض المتوسط تحسن الصحة النفسية ونوعية الحياة لدى مرضى التصلب المتعدد (دراسة بريطانية). عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من

<https://arabpsychology.com/?p=118813>

تخيل أنك تعيش مع التصلب المتعدد (MS)، وهو مرض مزمن يؤثر على الجهاز العصبي المركزي. بالإضافة إلى التحديات الجسدية، غالباً ما يواجه مرضى التصلب المتعدد صعوبات في الصحة النفسية ونوعية الحياة. هل يمكن أن يكون الحل أبسط مما نعتقد، يكمن في طبق الطعام؟

منهجية البحث

قام باحثون بتحليل بيانات من سجل المملكة المتحدة للتصلب المتعدد، وهو قاعدة بيانات شاملة تجمع معلومات عن الأفراد المصابين بهذا المرض. شملت الدراسة 817 مريضاً بالتصلب المتعدد، وتم تتبعهم لمدة ست سنوات. في بداية الدراسة وبعد ست سنوات، تم جمع معلومات حول نظامهم الغذائي باستخدام استبيانات حول تكرار تناول الطعام. استناداً إلى هذه المعلومات، تم حساب "درجة البحر الأبيض المتوسط" (aMED) لكل مشارك، والتي تتراوح بين 0 و 9، حيث تشير الدرجات الأعلى إلى الالتزام الأكبر بالنظام الغذائي للبحر الأبيض المتوسط. (النظام الغذائي للبحر الأبيض المتوسط يركز على الأطعمة النباتية، مثل الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبقوليات والمكسرات والبذور وزيت الزيتون، مع كميات معتدلة من الأسماك والدواجن، وكميات قليلة من اللحوم الحمراء).

بالإضافة إلى ذلك، تم تقييم الصحة النفسية ونوعية الحياة للمشاركين باستخدام مقاييس مختلفة. تم استخدام مقياس القلق والاكتئاب في المستشفى (HADS) لتقييم مستويات القلق والاكتئاب. وتم استخدام مقياس تأثير التصلب المتعدد - النفسي (MSIS-29-Psych) لتقييم التأثير النفسي للتصلب المتعدد. وأخيراً، تم استخدام مقياس الحالة التفضيلية - النطاق المرئي التناظري (EQ-VAS) لتقييم نوعية الحياة بشكل عام.

استخدم الباحثون نماذج إحصائية متقدمة، بما في ذلك نماذج الكميات ونماذج لوغاريتمية ثنائية، لتحليل العلاقة بين درجة البحر الأبيض المتوسط والتغيرات في الصحة النفسية ونوعية الحياة على مدار ست سنوات. وتم تعديل هذه النماذج لأخذ في الاعتبار العوامل الأخرى التي قد تؤثر على النتائج، مثل الصحة النفسية الأولية للمشاركين والعوامل الديموغرافية.

النتائج

أظهرت النتائج أن الالتزام الأكبر بالنظام الغذائي للبحر الأبيض المتوسط في بداية الدراسة كان مرتبطاً بتحسينات في الصحة النفسية ونوعية الحياة بعد ست سنوات. على سبيل المثال، وجد الباحثون أن المشاركين الذين حصلوا على درجات aMED أعلى أبلغوا عن مستويات أقل من القلق (انخفاض في درجة HADS-Anxiety بمقدار 0.17)، وانخفاض خطر الإصابة بالاكتئاب (انخفاض خطر نسبي بنسبة 7٪)، وانخفاض خطر ارتفاع مقياس MSIS-29-Psych (انخفاض خطر نسبي بنسبة 22٪)، وتحسين نوعية الحياة (زيادة في درجة EQ-VAS بمقدار 1.25).

عند النظر إلى المشاركين في أعلى ثلث من درجات (aMED ≥ 6) مقارنة بأولئك في أدنى ثلث (≥ 3)، وجد الباحثون انخفاضاً بنسبة 33٪ في خطر ارتفاع مقياس MSIS-29-Psych وزيادة في نوعية الحياة بمقدار 6.65.

الأمر المثير للاهتمام بشكل خاص هو أن الباحثين اكتشفوا اختلافات كبيرة بين الجنسين. تبين أن فوائد النظام الغذائي للبحر الأبيض المتوسط مرتبطة بشكل أساسي بالإناث. على سبيل المثال، كان الالتزام الأكبر بالنظام الغذائي للبحر الأبيض المتوسط مرتبطاً بانخفاض خطر الإصابة بالاكتئاب الشديد لدى الإناث فقط (قيمة p للتفاعل = 0.002). وبالمثل، كان الالتزام الأكبر بالنظام الغذائي للبحر الأبيض المتوسط مرتبطاً بتحسين نوعية الحياة لدى الإناث، بينما كان مرتبطاً بتدهور نوعية الحياة لدى الذكور (قيمة p للتفاعل = 0.004).

دلالات البحث

تشير هذه النتائج إلى أن اتباع نظام غذائي للبحر الأبيض المتوسط قد يكون له تأثير إيجابي على الصحة النفسية ونوعية الحياة لدى مرضى التصلب المتعدد. ومع ذلك، من المهم ملاحظة أن هذه الفوائد قد تكون أكثر وضوحاً لدى الإناث. (هذا يسلط الضوء على أهمية مراعاة الاختلافات بين الجنسين عند تصميم التدخلات الغذائية).

يدعو الباحثون إلى إجراء المزيد من الدراسات، بما في ذلك التجارب السريرية الطولية، للتحقق من هذه النتائج وتحديد الآليات التي من خلالها قد يحسن النظام الغذائي للبحر الأبيض المتوسط الصحة النفسية ونوعية الحياة لدى مرضى التصلب المتعدد. (قد تشمل هذه الآليات تقليل الالتهاب وتحسين صحة الأمعاء وتعزيز وظائف الدماغ).

تؤكد هذه الدراسة على الدور المحتمل للتغذية كعنصر أساسي في إدارة التصلب المتعدد، وتقدم بصيص أمل للمرضى الذين يبحثون عن طرق لتحسين صحتهم ورفاههم.

Reference

Yu, M. (2026). *Prospective associations between Mediterranean diet and mental health and quality of life in people with multiple sclerosis: Analysis of UK MS Register data*. Journal of Clinical Neuroscience

DOI: [10.1016/j.jocn.2025.111756](https://doi.org/10.1016/j.jocn.2025.111756)