ليثيوم طبيعي قد يحمي مخ ذوات البشرة من التدهور المعرفي

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 10, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). ليثيوم طبيعي قد يحمي مخ ذوات البشرة من التدهور المعرفي. عرب سايكلوجي. تم الاسترجاع من https://arabpsychology.com/?p=118664

ARABPSYCHOLOGY.COM

تخيلِ أنكِ تتناولين كوبًا من الماء يوميًا، دون أن تدركي أن هذا الماء قد يحمل سرّ الوقاية من مرض الزهايمر (Alzheimer's disease). قد يبدو الأمر وكأنه خيال علمي، لكن دراسة جديدة تلقي الضوء على دور عنصر الليثيوم (Lithium)، الموجود بشكل طبيعي في مصادر المياه والغذاء، في حماية أدمغة النساء الأكبر سنًا من التغيرات المرتبطة بهذا المرض المدمر.

منهجية البحث

قام الباحثون، بقيادة الدكتور هيركاوا (Hirakawa) وفريقه، بالتحقيق في العلاقة بين مستويات الليثيوم التي تمتصها النساء الأكبر سنًا بشكل طبيعي من البيئة ـ أي من خلال الغذاء والماء ـ وبين علامات مرض الزهايمر في الدماغ. التركيز على النساء تحديدًا لم يكن عشوائيًا؛ فقد أظهرت دراسات سابقة، أجراها نفس الفريق، وجود ارتباط عكسي قوي بين مستويات الليثيوم في مياه الشرب وانتشار مرض الزهايمر بين الإناث في اليابان، بينما لم يظهر هذا الارتباط في الذكور أو في عموم السكان.

اعتمدت الدراسة على فحص عينات من أدمغة النساء اللاتي تجاوزن سن الشيخوخة، واللاتي لم يعانين من اضطرابات نفسية سابقة. تم تحليل هذه العينات للكشف عن وجود تراكمات بروتين الأميلويد (Amyloid plaques) - وهي إحدى السمات المميزة لمرض الزهايمر ـ ومستويات الفسفرة غير الطبيعية لبروتين تاو (Tau protein)، وهو بروتين آخر يرتبط ارتباطًا وثيقًا بتطور المرض. الفسفرة (Phosphorylation) هي عملية كيميائية تضيف مجموعة فوسفات إلى البروتين، وعندما تحدث بشكل غير طبيعي، يمكن أن تتسبب في تجمع البروتين وتراكمه، مما يعيق وظائف الخلايا العصبية.

بالإضافة إلى ذلك، قام الباحثون بتقييم الوظائف الإدراكية (Cognitive functions) للمشاركات في الدراسة، مثل الذاكرة والانتباه والقدرة على حل المشكلات، وذلك لتحديد ما إذا كانت هناك علاقة بين مستويات الليثيوم في الجسم والأداء الإدراكي.

النتائج

أظهرت النتائج أن النساء اللاتي امتصصن مستويات أعلى من الليثيوم بشكل طبيعي من خلال الغذاء والماء، كنّ أقل عرضة لتراكم بروتين الأميلويد في أدمغتهن. كما لوحظ انخفاض في مستويات الفسفرة غير الطبيعية لبروتين تاو لدى هؤلاء النساء. بعبارة أخرى، يبدو أن الليثيوم يساعد في منع التغيرات التي تؤدي إلى تلف الخلايا العصبية وتطور مرض الزهايمر.

الأكثر إثارة للاهتمام، أن هذه التأثيرات الوقائية ارتبطت بتحسن في الوظائف الإدراكية. فقد أظهرت النساء اللاتي امتصصن مستويات أعلى من الليثيوم أداءً أفضل في الاختبارات الإدراكية مقارنة بالنساء اللاتي امتصصن مستويات أقل. يشير هذا إلى أن الليثيوم لا يمنع فقط التغيرات المرضية في الدماغ، بل يساعد أيضًا في الحفاظ على القدرات العقلية مع التقدم في العمر.

من الجدير بالذكر أن هذه النتائج كانت ملحوظة بشكل خاص في النساء، مما يؤكد النتائج السابقة التي أظهرت وجود تأثير جنساني (Sex-specific effect) لليثيوم في الوقاية من مرض الزهايمر. لا يزال سبب هذا الاختلاف غير واضح تمامًا، لكن الباحثين يعتقدون أنه قد يكون مرتبطًا بالاختلافات الهرمونية (Hormonal differences) بين الرجال والنساء، أو بالاختلافات في كيفية معالجة الجسم لليثيوم.

ARABPSYCHOLOGY.COM

دلالات البحث

تفتح هذه الدراسة آفاقًا جديدة لفهمنا لمرض الزهايمر، وربما لتطوير استراتيجيات جديدة للوقاية منه وعلاجه. فقد أظهرت أن التعرض لمستويات منخفضة من الليثيوم، من خلال مصادر طبيعية، يمكن أن يكون له تأثير وقائي كبير على أدمغة النساء الأكبر سنًا.

على الرغم من أن الليثيوم يستخدم حاليًا كدواء لعلاج الاضطراب ثنائي القطب (Bipolar disorder)، إلا أن هذه الدراسة تشير إلى أنه قد يكون له فوائد وقائية حتى عند تناوله بجرعات صغيرة جدًا، كما هو الحال من خلال الغذاء والماء.

ومع ذلك، من المهم التأكيد على أن هذه الدراسة لا تدعو إلى تناول مكملات الليثيوم بشكل عشوائي. الليثيوم دواء قوي، ويمكن أن يكون له آثار جانبية خطيرة إذا لم يتم استخدامه تحت إشراف طبي. بدلاً من ذلك، تشير هذه النتائج إلى أهمية إجراء المزيد من البحوث لفهم الآليات التي من خلالها يحمي الليثيوم الدماغ، وتحديد ما إذا كان من الممكن زيادة مستويات الليثيوم في مصادر المياه والغذاء بطريقة آمنة وفعالة.

إن فهم دور الليثيوم في الوقاية من مرض الزهايمر قد يمثل خطوة مهمة نحو مستقبل خالٍ من هذا المرض المدمر، خاصة بالنسبة للنساء.

Reference

Hirakawa, H. (2026). *Does naturally absorbed lithium prevent amyloid deposition and inhibit abnormal tau phosphorylation in the brains of elderly female individuals?*. Medical Hypotheses.

DOI: 10.1016/j.mehy.2025.111845

ARABPSYCHOLOGY.COM