جديد وتعليق

الدكتور عدنان باجابر

حامض الفوليك وضغط الدم

تناول حامض الفوليك بصورة يومية يخفض ضغط الدم لدى النساء .
هذا ما أشارت إليه دراسة حديثة أجريت على ١٥٠٠٠٠ امرأة ، واستمرت لمدة ثمان سنوات

تمت هذه الدراسة التي ألقيت في المؤتمر السنوي لضغط الدم المرتفع في شيكاغو هذا الشهر ، بأن وزعت المشاركات حسب أعمارهن إلى مجموعتين : الأصغر سنا (تقع أعمارهن بين ٢٦ إلى ٤٦ سنة) ، والأكبر سنا (تقع أعمارهن بين ٤٦ إلى ٧٠ سنة) ومن ثم طلب من بعض المشاركات من المجموعتين أن يتناولن حامض الفوليك (على صورة فولات على هيئة مدعمات غذائية) أو من الأغذية بمقدار ٢٠٠ ميكروجرام يوميا ، وطلب من الأخريات أن يتناولن ٨٠٠ ميكروجرام يوميا .
ولم تكن أي من الأصغر سنا يعانين من ارتفاع ضغط الدم في بداية الدراسة .
بعد ٨ سنوات وجد أن خطورة الإصابة بارتفاع ضغط الدم بين الأصغر سنا اللاتي كن يأخذن ٨٠٠ ميكروجرام حمض الفوليك كان اقل بحدود ٣٠% ، وأن الخطورة للإصابة بارتفاع الدم بين الأكبر سنا واللاتي كن يأخذن ٨٠٠ ميكروجرام حامض الفوليك اقل بحدود ١٣% وذلك مقارنه باللاتي كن يأخذن ٢٠٠ ميكروجرام فقط .
وعليه فإن الدراسة تشير إلى أن تأثير حامض الفوليك على النساء الأصغر سنا كان أحسن رغم أن أثره على جميع الأعمار إيجابيا في الحفاظ على ضغط الدم من الارتفاع .

إنه فيتامين

حامض الفوليك عبارة عن نوع من أنواع فيتامين ب وهو حامض مهم جدا في تكوين الدم وله تأثير في خفض مستوى مادة الهوموسستين (التي لها علاقة بأمراض القلب) كما أن له دور في استرخاء أوردة الدم وتحسين سريان الدم في الجسم بجانب أمور أخرى (سبق ذكرها) وهذه الدراسة تضيف أهمية أخرى لهذا الفيتامين .

وهو موجود في الغذاء

وحامض الفوليك يوجد في عدد من الأغذية بصورة طبيعية مثل الفواكه الحمضية والسبانخ والعدس كما أن بعض منتجات الخبز والبسكويت المستوردة تدعم بهذا الفيتامين .