14 Φεβρουαρίου 2017

Έλλειψη σιδήρου: Πώς επηρεάζει την πνευματική απόδοση

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

Τα επίπεδα σιδήρου και η φυσική κατάσταση μπορεί να επηρεάσουν την απόδοση των φοιτητών στα μαθήματά τους, υποστηρίζει νέα αμερικανική μελέτη.

Οι ερευνητές χρησιμοποίησαν δεδομένα από 105 φοιτήτριες ηλικίας 18-35 ετών.
Συνολικά, παρατηρήθηκε πως οι εθελόντριες με φυσιολογικά επίπεδα σιδήρου και καλή φυσική κατάσταση είχαν υψηλότερο μέσο όρο βαθμολογίας, συγκριτικά με εκείνες που δεν είχαν καλή φυσική κατάσταση και παρουσίαζαν έλλειψη σιδήρου.
Όπως αναφέρουν οι ερευνητές, ο σίδηρος είναι ένα απαραίτητο θρεπτικό συστατικό που συμμετέχει σε σημαντικές βιολογικές διεργασίες, όπως η μεταφορά οξυγόνου στα κύτταρα και τους ιστούς.

Η έλλειψη σιδήρου σχετίζεται με υψηλότερο αίσθημα κόπωσης και μειωμένη ικανότητα απόδοσης στην εργασία και τις ακαδημαϊκές υποχρεώσεις.
Από την άλλη, είναι γνωστό πως και η φυσική κατάσταση επηρεάζει τη σωματική

και πνευματική υγεία αλλά και την ικανότητα μάθησης.
Κλείνοντας, σχολιάζουν πως τα ευρήματα της μελέτης δείχνουν πως η βελτίωση της φυσικής κατάστασης μπορεί να έχει θετική επίδραση στην ακαδημαϊκή πορεία των νεαρών ενηλίκων.
Επιπλέον, η εξασφάλιση επαρκούς πρόσληψης απαραίτητων θρεπτικών συστατικών μέσω της διατροφής φαίνεται να είναι εξίσου σημαντική.
Τα αποτελέσματα της μελέτης δημοσιεύτηκαν στο διεθνές επιστημονικό περιοδικό Journal of Nutrition.

Πηγή: onmed.gr