

Η Μεσογειακή διατροφή προστατεύει την υγεία του εγκεφάλου

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σύμφωνα με νέα μελέτη, που δημοσιεύεται στο διεθνές επιστημονικό περιοδικό *Neurology*, η υιοθέτηση μιας Μεσογειακού τύπου δίαιτας, πιθανόν να προστατεύει από την ατροφία του εγκεφάλου που επέρχεται με τη γήρανση.

Η Μεσογειακή διατροφή περιλαμβάνει υψηλή κατανάλωση φρούτων, λαχανικών, οσπρίων, ψαριών και ξηρών καρπών, πηγές καλών λιπαρών, όπως το ελαιόλαδο, καθώς και περιορισμένη κατανάλωση κόκκινου κρέατος, ενώ πλήθος ερευνητικών δεδομένων έχει αναδείξει την ευεργετική της δράση στην υγεία και την πρόληψη εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων.

Για τους σκοπούς της παρούσας μελέτης, οι ερευνητές χρησιμοποίησαν δεδομένα από 674 ενήλικες, ηλικίας 80 ετών κατά μέσο όρο. Οι εθελοντές συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες του περασμένου έτους και στη συνέχεια χωρίστηκαν σε δύο ομάδες. Στην πρώτη ομάδα, ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να υιοθετήσουν τουλάχιστον πέντε από τα επιμέρους χαρακτηριστικά της Μεσογειακής διατροφής, ενώ οι εθελοντές της δεύτερης ομάδας δεν ακολούθησαν Μεσογειακού τύπου δίαιτα.

Μετά από διάστημα 7 μηνών, πραγματοποιήθηκε μαγνητική τομογραφία, προκειμένου να προσδιοριστεί το μέγεθός του εγκεφάλου. Συνολικά, βρέθηκε πως

όσοι ακολούθησαν το πρότυπο της Μεσογειακής διατροφής είχαν μεγαλύτερο μέγεθος εγκεφάλου. Ειδικότερα, η κατανάλωση τουλάχιστον 3-5 μερίδων ψαριού ανά εβδομάδα και ο περιορισμός του κρέατος φάνηκαν να σχετίζονται με μικρότερη συρρίκνωση του εγκεφάλου.

Όπως σχολιάζουν οι ερευνητές, αν και η παρούσα μελέτη δεν αποδεικνύει ότι η μικρότερη συρρίκνωση του εγκεφάλου οφείλεται αποκλειστικά στην υιοθέτηση της Μεσογειακής διατροφής, εν τούτοις φαίνεται ότι οι ηλικιωμένοι θα μπορούσαν ενδεχομένως να προστατεύσουν την υγεία του εγκεφάλου, ακολουθώντας ένα υγιεινό και ισορροπημένο διατροφικό πρότυπο.

Πηγή: nadiatrofis.gr