

21 Αυγούστου 2016

## Η Μεσογειακή διατροφή κάνει καλό στον εγκέφαλο και στο μυαλό

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



Εάν κανείς -ιδίως από μια ηλικία και μετά- θέλει καλύτερη μνήμη, πιο γρήγορη σκέψη και καθυστέρηση της εμφάνισης Αλτσχάιμερ και άνοιας, έχει κάθε λόγο να ακολουθεί την Μεσογειακή διατροφή, σύμφωνα με μια νέα αυστραλιανή επιστημονική μελέτη, που έρχεται να επιβεβαιώσει ανάλογες έρευνες του παρελθόντος.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον Ρόι Χάρντμαν του Κέντρου Ανθρώπινης Ψυχοφαρμακολογίας του Πανεπιστημίου Τεχνολογίας Σουίνμπερν στη Μελβούρνη, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό για θέματα διατροφής "Frontiers in Nutrition", μελέτησαν και επαναξιολόγησαν (μετα-ανάλυση) τις δημοσιευμένες έρευνες σχετικά με τις επιπτώσεις της μεσογειακής διατροφής στον εγκέφαλο. Συνολικά εξέτασαν 18 μελέτες της περιόδου 2000-2015.

Το συμπέρασμά τους είναι ότι, πέρα από κάθε αμφιβολία, η Μεσογειακή διατροφή συνδέεται κυρίως με καλύτερη μνήμη, αλλά επίσης με βελτίωση στην προσοχή, στη γλωσσική ικανότητα κ.α. Όσοι επιμένουν...μεσογειακά, επιβραδύνουν γενικότερα την έκπτωση των νοητικών και μνημονικών λειτουργιών τους.

«Το πιο εντυπωσιακό εύρημα είναι ότι αυτά τα οφέλη συναντώνται σε όλες τις χώρες, οπουδήποτε στον κόσμο, και όχι μόνο στην ίδια την Μεσόγειο, αρκεί να τηρεί κάποιος αυτές τις διατροφικές συνήθειες», ανέφερε ο Χάρντμαν.

Η μεσογειακή διατροφή έχει διαφορές παραλλαγές, αλλά γενικά είναι πλούσια σε λαχανικά, φρούτα, όσπρια, ελαιόλαδο, ξηρούς καρπούς κ.α., ενώ είναι πιο φτωχή σε γαλακτοκομικά και κόκκινα κρέατα.

Η θετική επίδρασή της στον εγκέφαλο αποδίδεται στην μείωση των εσωτερικών φλεγμονών, στην τροφοδοσία του οργανισμού με βιταμίνες, μέταλλα και άλλα θρεπτικά στοιχεία, στην έμφαση στα φυτικά αντί για τα ζωικά λίπη, στη συμβολή της στη διατήρηση ενός φυσιολογικού βάρους, στην αύξηση των πολυφαινολών στο αίμα, στη βελτίωση του ενεργειακού μεταβολισμού μέσα στα κύτταρα, στον εμπλουτισμό των μικροβιακών κοινοτήτων του εντέρου κ.α.

Μετά από όλα αυτά, σύμφωνα με τους ερευνητές, και με δεδομένη τη σταδιακή γήρανση του παγκόσμιου πληθυσμού μέσα στα επόμενα 20-30 χρόνια, η μεσογειακή διατροφή πρέπει να θεωρείται ουσιαστικό εργαλείο για μια καλύτερη ποιότητα ζωής και για πρόληψη της άνοιας.

«Συνιστώ στους ανθρώπους να προσπαθήσουν να αρχίσουν ή να συνεχίσουν να ακολουθούν την Μεσογειακή διατροφή, ακόμη και σε προχωρημένη ηλικία», δήλωσε ο Χάρντμαν.

**Πηγές:** ΑΠΕ-ΜΠΕ- [ethnos.gr](http://ethnos.gr)