

## Επικίνδυνο το αρρυθμιστο «ζάχαρο»

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Για τη

μνήμη

Οι άνθρωποι που δεν ρυθμίζουν καλά τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα τους έχουν αυξημένες πιθανότητες να αντιμετωπίσουν μεγαλώνοντας προβλήματα με την μνήμη τους, προειδοποιούν επιστήμονες από τις ΗΠΑ.

Σε μελέτη που πραγματοποίησαν με περισσότερους από 4.300 εθελοντές ανακάλυψαν πως όσο πιο υψηλότερο από το φυσιολογικό ήταν το «ζάχαρό» τους, τόσο χειρότερα απέδιδαν σε τεστ μνήμης.

Όπως γράφουν στην «Επιθεώρηση Επιδημιολογίας & Κοινωνικής Υγείας» (JECH), επειδή τα προβλήματα μνήμης καθίστανται ολοένα συχνότερα, θέλησαν να εξακριβώσουν εάν τα επίπεδα σακχάρου μπορεί να τα επηρεάσουν.

Έτσι, επιστράτευσαν 4.419 εθελοντές, ηλικίας άνω των 65 ετών, οι 950 από τους οποίους είχαν διαγνωστεί με διαβήτη και οι υπόλοιποι όχι.

Οι εθελοντές υποβλήθηκαν σε μία σειρά από τεστ που σκοπό είχαν να αξιολογούσαν την επεισοδιακή μνήμη τους, δηλαδή την ικανότητά τους να ανακαλούν στη μνήμη τους συγκεκριμένα γεγονότα τα οποία είχαν συμβεί προσφάτως ή πριν από καιρό.

Επιπλέον, τους υπέβαλλαν σε αναλύσεις αίματος για να εξετάσουν τα επίπεδα της γλυκοζυλιωμένης αιμοσφαιρίνης (HbA1c) στο αίμα τους.

Η HbA1c είναι μία ουσία στο αίμα που δείχνει πόσο καλά είναι ρυθμισμένο το σάκχαρο κατά τους τελευταίους 2-3 μήνες, επομένως είναι πολύ πιο αξιόπιστος δείκτης για την κατάσταση του διαβήτη απ' ό,τι η απλή μέτρηση του σακχάρου.

Σύμφωνα με την Αμερικανική Εταιρεία Διαβήτη (ADA), η HbA1c είναι φυσιολογική όταν η τιμή της είναι κάτω από 5,7%.

Οι τιμές από 5,7% έως 6,4% σημαίνουν ότι το άτομο έχει προδιαβήτη, ενώ οι τιμές από 6,5% και πάνω σημαίνουν ότι πάσχει από διαβήτη.

Όπως έδειξε η νέα μελέτη, οι εθελοντές με διαβήτη οι οποίοι είχαν υψηλή HbA1c(επομένως δεν ρύθμιζαν καλά το σάκχαρό τους) είχαν σημαντικά χειρότερες επιδόσεις στα τεστ μνήμης τόσο κατά την έναρξη της μελέτης, όσο και στους επανελέγχους που γίνονταν επί μία εξαετία.

Μάλιστα οι επιδόσεις τους έφθιναν περισσότερο με το πέρασμα του χρόνου απ' ό,τι στους εθελοντές που είχαν ρυθμισμένο διαβήτη ή δεν έπασχαν από προβλήματα με το σάκχαρό τους.

Οι ερευνητές εικάζουν ότι το αυξημένο σάκχαρο βλάπτει τα κύτταρα του εγκεφάλου που μεταδίδουμε μηνύματα στον ιππόκαμπο - το τμήμα του που παίζει καθοριστικό ρόλο στη μνήμη.

Επιμέλεια: Ρούλα Τσουλέα

Πηγή: [tanea.gr](http://tanea.gr)