

31 Ιανουαρίου 2017

## **Αλτσχάιμερ: Η καθιστική ζωή εξίσου επικίνδυνη με την κληρονομικότητα**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οι άνθρωποι που περνάνε τη ζωή τους καθισμένοι σε μία καρέκλα μπορεί να έχουν τις ίδιες πιθανότητες να εκδηλώσουν νόσο Αλτσχάιμερ με όσους έχουν κληρονομική προδιάθεση, προειδοποιούν Καναδοί επιστήμονες.

Αντιθέτως, όσοι γυμνάζονται συστηματικά φαίνεται να διατρέχουν μειωμένο κίνδυνο, σύμφωνα με μελέτη που πραγματοποίησαν με περισσότερους από 1.600 εθελοντές ηλικίας άνω των 65 ετών.

«Ως φαίνεται, η καθιστική ζωή εξουδετερώνει εντελώς την προστατευτική επίδραση που ασκεί η απουσία κληρονομικότητας», δήλωσε η επικεφαλής ερευνήτρια δρ Τζένιγερ Χέιζ, επίκουρη καθηγήτρια στο Τμήμα Κινησιολογίας του Πανεπιστημίου ΜακΜάστερ, στο Οντάριο. Ωστόσο, έσπευσε να προσθέσει πως η μελέτη υποδεικνύει απλώς μία συσχέτιση, όχι μία σχέση αιτίας-αποτελέσματος, δηλαδή δεν σημαίνει ότι η καθιστική ζωή είναι η αιτία της νόσου Αλτσχάιμερ.

Όπως εξηγούν η δρ Χέιζ και οι συνεργάτες της στην επιθεώρηση [Journal of Alzheimer's Disease](#), είναι καλά τεκμηριωμένο ότι μεμονωμένα η κληρονομική προδιάθεση και ο τρόπος ζωής επηρεάζουν τον κίνδυνο αναπτύξεως άνοιας, αλλά τα δεδομένα για τη δυνητική αλληλεπίδρασή τους είναι ασαφή.

Έτσι, αποφάσισαν να διερευνήσουν το θέμα σε 1.646 εθελοντές, τους οποίους παρακολούθησαν επί μία πενταετία.

Όπως διαπίστωσαν, όσοι από αυτούς δεν είχαν κληρονομική προδιάθεση, είχαν διπλάσιες πιθανότητες να εκδηλώσουν άνοια εάν διήγαγαν καθιστική ζωή, ενώ αντιθέτως η καθιστική ζωή δεν επηρέαζε τον κίνδυνο όσων είχαν κληρονομική προδιάθεση.

Με κληρονομική προδιάθεση θεωρήθηκαν οι εθελοντές που έφεραν το επονομαζόμενο γονίδιο για την απολιποπρωτεΐνη ε4 (APOEε4).

«Δεδομένου ότι οι περισσότεροι άνθρωποι δεν διατρέχουν γενετικό (κληρονομικό) κίνδυνο εκδήλωσεως νόσου Αλτσχάιμερ, τα ευρήματα αυτά υποδηλώνουν ότι ίσως η φυσική δραστηριότητα αποτελεί αποτελεσματική στρατηγική για την πρόληψη της άνοιας», σημειώνουν οι ερευνητές στο άρθρο τους.

Οι μεταλλαγές του γονιδίου της απολιποπρωτεΐνης 4 είναι ο ισχυρότερος γενετικός παράγοντας κινδύνου για αγγειακή άνοια, άνοια με σωματία Lewy και, ιδίως, νόσου Αλτσχάιμερ, λένε οι ερευνητές.

Όσοι φέρουν έναν πολυμορφισμό αυτού του γονιδίου μπορεί να διατρέχουν υπερδιπλάσιο κίνδυνο άνοιας σε σύγκριση με τους μη-φορείς.

Η νέα μελέτη δεν κατέδειξε κάποιο μηχανισμό με τον οποίο δρα προστατευτικά η άσκηση στους μη φορείς, ούτε παρείχε σαφείς ενδείξεις για το αν κάποιο είδος ασκήσεως είναι καλύτερο από κάποιο άλλο.

*Επιμέλεια: Ρούλα Τσουλέα*

**Πηγή :** [Web Only- ygeia.tanea.gr](http://Web Only- ygeia.tanea.gr)