

## **Το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο βοηθά στη διατήρηση της μνήμης και προστατεύει από Αλτσχάιμερ, σύμφωνα με νέα έρευνα**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, βασικό συστατικό της Μεσογειακής διατροφής, βοηθά στη διατήρηση της μνήμης και της μαθησιακής ικανότητας, ενώ μειώνει τις παθολογοανατομικές αλλοιώσεις στον εγκέφαλο, οι οποίες αποτελούν το «σήμα κατατεθέν» της νόσου Αλτσχάιμερ.

Αυτό είναι το συμπέρασμα μιας νέας αμερικανικής επιστημονικής έρευνας που έγινε σε πειραματόζωα (ποντίκια), τα οποία είχαν τροποποιηθεί έτσι ώστε να εμφανίζουν μετά από μία ηλικία τα δύο βασικά χαρακτηριστικά της νευροεκφυλιστικής νόσου: τις πλάκες της πρωτεΐνης βήτα αμυλοειδούς και τους νευροϊνιδιακούς θυσάνους της πρωτεΐνης ταυ.

Οι ερευνητές της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Τεμπλ της Φιλαδέλφεια, με επικεφαλής τον καθηγητή Ντομένικο Πράτικο, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό νευρολογίας “Annals of Clinical and Translational Neurology”, χώρισαν τα πειραματόζωα σε δύο ομάδες: η μία έκανε διατροφή που περιείχε έξτρα παρθένο ελαιόλαδο και η άλλη όχι. Το ελαιόλαδο εισήχθη στη διατροφή της πρώτης ομάδας, όταν τα ποντίκια ήσαν έξι μηνών και δεν είχαν ακόμη εκδηλώσει συμπτώματα παρόμοια με το Αλτσχάιμερ.

Τα τεστ μνήμης και μάθησης που έγιναν στην ηλικία των εννέα και των 12 μηνών, έδειξαν ότι τα ποντίκια, που είχαν επί μήνες καταναλώσει ελαιόλαδο, είχαν πολύ καλύτερες επιδόσεις σε σχέση με τα υπόλοιπα. Η μελέτη των εγκεφαλικών ιστών που έγινε στη συνέχεια, αποκάλυψε δραματικές διαφορές στην εμφάνιση και λειτουργία των νευρώνων.

Ιδίως οι συνδέσεις μεταξύ των νευρώνων, οι συνάψεις, ήταν πολύ καλύτερα διατηρημένες στα ζώα που είχαν φάει πολύ ελαιόλαδο. Ακόμη ο εγκέφαλός τους εμφάνιζε πολύ μικρότερα επίπεδα πλακών αμυλοειδούς και θυσάνων.

Οι ερευνητές σκοπεύουν να εισάγουν έξτρα παρθένο ελαιόλαδο στη διατροφή τρωκτικών ηλικίας 12 μηνών, που θα έχουν πλέον εμφανίσει σημάδια άνοιας και Αλτσχάιμερ, για να δουν κατά πόσο είναι δυνατό με αυτό τον τρόπο να σταματήσουν τη νευροεκφύλιση ή και να την αναστρέψουν.

«Βρήκαμε ότι το ελαιόλαδο όχι μόνο μειώνει την φλεγμονή στον εγκέφαλο, αλλά - πράγμα ακόμη πιο σημαντικό- ενεργοποιεί τη διαδικασία της αυτοφαγίας», δήλωσε ο Πράτικο. Μέσω της αυτοφαγίας, τα κύτταρα αυτοκαθαρίζονται από τις τοξίνες και από άλλα άχρηστα υλικά, μεταξύ άλλων από τις πλάκες του βήτα-αμυλοειδούς και τους θυσάνους της ταυ πρωτεΐνης.

(Με πληροφορίες από ΑΠΕ-ΜΠΕ)