

Κατάθλιψη: Πόσο αυξάνει τον κίνδυνο να χάσουμε το μυαλό μας

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Η κατάθλιψη στην πρώιμη ενήλικη ζωή αλλά και στη μέση ηλικία αυξάνει έως και κατά 73% τον κίνδυνο γνωστικής εξασθένησης αργότερα στη ζωή μας, σύμφωνα με νέα επιστημονική μελέτη - Πώς σχετίζεται η κακή ψυχική υγεία νωρίς στη ζωή του ανθρώπου με τη γνωστική του ικανότητα στην τρίτη ηλικία.



Παρόλο που οι έρευνες δείχνουν ότι η κακή καρδιαγγειακή υγεία μπορεί να βλάψει τη ροή του αίματος προς τον εγκέφαλο αυξάνοντας τον κίνδυνο άνοιας, μια νέα μελέτη από το Πανεπιστήμιο του San Francisco (UCSF) υποδεικνύει ότι η κακή ψυχική υγεία μπορεί, επίσης, να παίζει ρόλο στη γνωστική λειτουργία. Τα ευρήματα δημοσιεύθηκαν στο *Journal of Alzheimer's Disease*.

Η έρευνα προστίθεται στον όγκο των στοιχείων που συνδέουν την κατάθλιψη με την άνοια, τα περισσότερα από τα οποία, ωστόσο, έχουν υποδείξει τον συσχετισμό αργότερα στη ζωή του ανθρώπου. Η παρούσα εργασία, λοιπόν, δείχνει ότι η κατάθλιψη στην πρώιμη ενήλικη ζωή μπορεί να οδηγήσει σε χαμηλότερη γνωστική ικανότητα 10 χρόνια αργότερα και σε γνωστική εξασθένηση στην τρίτη ηλικία.

Οι ερευνητές χρησιμοποίησαν καινοτόμες στατιστικές μεθόδους για να προβλέψουν τη μέση πορεία των καταθλιπτικών συμπτωμάτων για σχεδόν 15.000 συμμετέχοντες ηλικίας 20-89 ετών, χωρισμένους σε τρία διαφορετικά στάδια ζωής: τους ηλικιωμένους, τους μεσήλικους και τους νεαρούς ενήλικες. Στη συνέχεια εφάρμοσαν αυτές τις προβλέψεις και βρήκαν ότι σε μια ομάδα περίπου 6.000 ηλικιωμένων συμμετεχόντων, οι πιθανότητες γνωστικής βλάβης ήταν κατά 73% υψηλότερες για όσους εκτιμήθηκε πως είχαν αυξημένα συμπτώματα κατάθλιψης στην πρώιμη ενήλικη ζωή και 43% υψηλότερες για όσους τα είχαν αργότερα στη ζωή.

Τα αποτελέσματα προσαρμόστηκαν σε άλλα στάδια της ζωής και σε διαφορετικές

ηλικίες, φύλα, εθνικότητες, μορφωτικό επίπεδο, Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ), ιστορικό διαβήτη και κάπνισμα, με τους ερευνητές να βρίσκουν έναν συσχετισμό με τη γνωστική βλάβη για τα καταθλιπτικά συμπτώματα στη μέση ηλικία, ο οποίος, όμως, μειώθηκε μετά την προσαρμογή για κατάθλιψη σε άλλα στάδια ζωής.

Οι αυξημένες ορμόνες του στρες μπορεί να καταστρέφουν την ικανότητα δημιουργίας νέων αναμνήσεων

«Διάφοροι μηχανισμοί εξηγούν το πώς η κατάθλιψη μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο άνοιας. Μεταξύ αυτών είναι η υπερδραστηριότητα του κεντρικού συστήματος απόκρισης στο στρες που αυξάνει την παραγωγή γλυκοκορτικοειδών -ορμόνες του στρες- οδηγώντας σε βλάβη του ιππόκαμπου, του τμήματος του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνο για τη δημιουργία, την οργάνωση και την αποθήκευση νέων αναμνήσεων», εξηγεί η πρώτη συγγραφέας της μελέτης, Willa Brenowitz, Ph.D., MPH, από το τμήμα Ψυχιατρικών και Συμπεριφορικών Επιστημών του UCSF.

Άλλες μελέτες έχουν συνδέσει την κατάθλιψη με ατροφία του ιππόκαμπου, ενώ μία συγκεκριμένη έδειξε ταχύτερο ρυθμό απώλειας εγκεφαλικού όγκου στις γυναίκες.

Για την εκτίμηση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων σε κάθε στάδιο της ζωής, οι ερευνητές συνέκριναν δεδομένα από νεότερους συμμετέχοντες με εκείνα από σχεδόν 6.000 ηλικιωμένους και προέβλεψαν τη μέση πορεία. Οι συμμετέχοντες αυτοί, με μέση ηλικία τα 72 έτη κατά την έναρξη της μελέτης και διαβίωση στο σπίτι τους, παρακολούθηθηκαν για 11 συνολικά χρόνια.

Η καμπύλη U προσθέτει αξιοπιστία στην προβλεπόμενη πορεία

Παρόλο που χρησιμοποιήθηκαν οι εκτιμώμενες τιμές, οι συγγραφείς τόνισαν ότι δεν υπάρχουν μακροχρόνιες μελέτες που να έχουν παρακολουθήσει όλη τη διάρκεια της ζωής ενός δείγματος. «Οι πορείες των καταθλιπτικών συμπτωμάτων σχηματίζουν μια καμπύλη σχήματος U, παρόμοια με αυτή των τάσεων που σχετίζονται με την ηλικία σε άλλες μελέτες», σημειώνουν οι επιστήμονες.

Οι συμμετέχοντες εξετάστηκαν για κατάθλιψη και από τα ευρήματα φάνηκε ότι το 13% των νεαρών ενηλίκων, το 26% των μεσηλίκων και το 34% των ηλικιωμένων έπασχαν από τη νόσο.

Σχεδόν 1.277 άτομα διαγνώστηκαν με γνωστική βλάβη έπειτα από νευροψυχολογικό έλεγχο, στοιχεία της παγκόσμιας εξασθένησης, καταγεγραμμένη χρήση αντικαταθλιπτικής αγωγής ή νοσηλείας για άνοια ως βασική ή δευτερεύουσα διάγνωση.

«Γενικά, βρήκαμε ότι όσο σοβαρότερα είναι τα καταθλιπτικά συμπτώματα, τόσο χαμηλότερη η γνωστική ικανότητα και ταχύτερος ο ρυθμός εξασθένησης.

Εκτιμάται ότι οι ηλικιωμένοι που έχουν μέτρια ή υψηλά καταθλιπτικά συμπτώματα στην πρώιμη ενήλικη ζωή βίωσαν πτώση στη γνωστική τους ικανότητα την επόμενη δεκαετία», σημειώνει καταληκτικά η Δρ. Brenowitz.

Πηγή: ygeiamou.gr