

Αλτσχάιμερ: Μείωση κινδύνου κατά 34% για όσους τρώνε από αυτό μία φορά την εβδομάδα, σύμφωνα με έρευνα

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

Αν και δεν μπορούμε να ξεφύγουμε από τη διαδικασία της γήρανσης, το πώς αυτή επηρεάζει τον καθένα διαφέρει, τόσο σωματικά όσο και ψυχικά. Ένα πράγμα που ανησυχεί πολλούς από εμάς είναι ότι όσο μεγαλώνουμε, τόσο πιο πιθανό είναι να χάσουμε τις αναμνήσεις μας.



*Senior men is sitting on the bench in a park and giving a thumbs up
φωτό: iStock*

Η απώλεια μνήμης είναι μια βασική παρενέργεια της νόσου Αλτσχάιμερ. Αλλά ο κίνδυνος ανάπτυξης της νόσου μπορεί να περιοριστεί. Ένας από τους τρόπους που μπορεί να επιτευχθεί αυτό είναι να κάνετε μικρές αλλαγές σε αυτά που τρώτε και πίνετε.

Μάλιστα, μια μελέτη διαπίστωσε ότι η κατανάλωση ενός πολύ δημοφιλούς φρούτου μία φορά την εβδομάδα μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο Αλτσχάιμερ έως και 34%.

Η κατανάλωση μιας μερίδας φράουλες την εβδομάδα μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο Αλτσχάιμερ

Σε μια μελέτη του 2019, που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό *Nutrients*, η επικεφαλής ερευνήτρια δρ. Puja Agarwal, και η ομάδα της στο πανεπιστήμιο Rush εξέτασαν το πώς η κατανάλωση ορισμένων τροφίμων μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο ανάπτυξης Αλτσχάιμερ.

Για την μελέτη, οι ερευνητές ανέλυσαν 925 συμμετέχοντες ηλικίας 58-98 ετών, οι οποίοι ήταν μέρος του Rush Memory and Aging Project, μιας έρευνας για την παρακμή των γνωστικών και κινητικών λειτουργιών που μπορεί να έρθουν με τη γήρανση. Όλοι οι συμμετέχοντες είχαν κάποιο επίπεδο άνοιας στην αρχή της μελέτης. Οι ερευνητές τους έδωσαν ερωτηματολόγια μεταξύ 2004 και 2018, στα οποία κατέγραφαν πόσο συχνά έτρωγαν συγκεκριμένα φρούτα, λαχανικά και θαλασσινά. Μαζί με τις διατροφικές αξιολογήσεις, οι συμμετέχοντες έκαναν τουλάχιστον δύο νευρολογικές εξετάσεις κατά τη διάρκεια του Rush Memory and Aging Project. Κάθε εξέταση περιελάμβανε 21 γνωστικά τεστ, μια κλινική εξέταση από νευρολόγο και διαγνωστική ταξινόμηση του Αλτσχάιμερ από κλινικό γιατρό.

Με την εξέταση αυτών των ερωτηματολογίων και με τις νευρολογικές εξετάσεις, η δρ. Agarwal και οι συνεργάτες της ανακάλυψαν ότι οι συμμετέχοντες που κατανάλωναν τουλάχιστον μία μερίδα φράουλες την εβδομάδα είχαν 34% χαμηλότερο κίνδυνο ανάπτυξης Αλτσχάιμερ σε σύγκριση με εκείνους που έτρωγαν φράουλες μία φορά τον μήνα ή καθόλου.

Μάλιστα, εκείνοι που είχαν τη μεγαλύτερη πρόσληψη πελαργονιδίνης (relargonidin), ένα από τα αντιοξειδωτικά στις φράουλες, είχαν 44% μειωμένο κίνδυνο Αλτσχάιμερ σε σύγκριση με εκείνους με τη μικρότερη πρόσληψη.

Και άλλα είδη μούρων μπορούν να μειώσουν την πτώση της μνήμης
Προηγούμενη έρευνα είχε επίσης δείξει ότι οι φράουλες μπορούν να ενισχύσουν τον εγκέφαλο. Το 2012, μια άλλη μελέτη που δημοσιεύθηκε στην επιστημονική επιθεώρηση *Annals of Neurology* έδειξε ότι τόσο οι φράουλες όσο και τα βατόμουρα θα μπορούσαν να ωφελήσουν την μνήμη.

Οι ερευνητές συνέλεξαν δεδομένα από τη μελέτη για την υγεία των νοσηλευτών, η οποία περιελάμβανε 121.700 γυναίκες εγγεγραμμένες νοσοκόμες που συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια υγείας από το 1980. Οι συμμετέχουσες ρωτήθηκαν

για τη συχνότητα κατανάλωσης τροφής κάθε τέσσερα χρόνια. Η γνωστική λειτουργία μετρήθηκε επίσης σε 16.010 από τις συμμετέχουσες άνω των 70 ετών κάθε δύο χρόνια, από το 1995 έως το 2001.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η κατανάλωση φράουλας και βατόμουρων επιβράδυνε τη διαδικασία της μείωσης της μνήμης στις γυναίκες.

«Μεταξύ των γυναικών που κατανάλωναν δύο ή περισσότερες μερίδες φράουλες και βατόμουρα κάθε εβδομάδα, είδαμε μια μέτρια μείωση της απώλειας μνήμης», εξηγεί η επικεφαλής συγγραφέας της έρευνας, Elizabeth Devore, ερευνήτρια στο Brigham and Women's Hospital.

Οι γιατροί προτείνουν εδώ και χρόνια τα μούρα ως ένα από τα κλειδιά για την καθυστέρηση και την πρόληψη της άνοιας. Μιλώντας στο CBS News τον περασμένο Ιανουάριο, ο νευροχειρουργός και ιατρικός δημοσιογράφος δρ. Sanjay Gupta, τόνισε ότι τα μούρα μπορούν να βοηθήσουν τον εγκέφαλο: «Νομίζω ότι τα μούρα, όσον αφορά το τι μπορούν να κάνουν για τον εγκέφαλο και μερικές από αυτές τις συγκεκριμένες χημικές ουσίες που απελευθερώνουν, πιθανότατα είναι ένα από τα καλύτερα τρόφιμα», είπε.

Μελέτες έχουν δείξει ότι τα φλαβονοειδή στα μούρα είναι τα κλειδιά για την υγεία του εγκεφάλου

Τόσο τα βακκίνια (μπλε-μωβ μούρα) όσο και οι φράουλες έχουν υψηλά επίπεδα φλαβονοειδών. Αυτές είναι ενώσεις που βρίσκονται στα φρούτα και τα λαχανικά και μπορούν να ενισχύσουν την υγεία του εγκεφάλου.

Μια μελέτη του 2020 που δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό The American Journal of Clinical Nutrition εξέτασε τα δεδομένα από την βάση Framingham Heart Study Offspring Cohort. Περιελάμβαναν 2.801 συμμετέχοντες που δεν είχαν άνοια, ή σχετική ασθένεια και ολοκλήρωσαν ερωτηματολόγιο σχετικά με το τι έτρωγαν στην αρχή του έργου.

Η ομάδα ανακάλυψε ότι τα άτομα με την μεγαλύτερη πρόσληψη φλαβονοειδών είχαν χαμηλότερο κίνδυνο Αλτσχάιμερ και παρόμοιων ασθενειών σε σύγκριση με εκείνα με την χαμηλότερη πρόσληψη. «Ένα φλιτζάνι τσάι την ημέρα ή μερικά μούρα δύο ή τρεις φορές την εβδομάδα θα ήταν επαρκές», δήλωσε ο επικεφαλής εκείνης της έρευνας, δρ. Esra Shishtar.

Πόσα μούρα πρέπει να τρώτε για πιο υγιή εγκέφαλο

Μια άλλη μελέτη του 2021, που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό Neurology, έδειξε ότι εκείνοι που κατανάλωναν περίπου 600 mg φλαβονοειδών την ημέρα είχαν 20% χαμηλότερο κίνδυνο γνωστικής εξασθένησης σε σύγκριση με εκείνους που

κατανάλωναν μόνο 150 mg.

Αν αναρωτιέστε σε τι αντιστοιχεί αυτό:

τα βατόμουρα περιέχουν περίπου 164 mg φλαβονοειδών ανά 1/2 φλιτζάνι

οι φράουλες περιέχουν 180 mg ανά 1/2 φλιτζάνι

Και υπάρχουν άλλα φρούτα και λαχανικά που μπορούν να προσφέρουν το ίδιο όφελος, αν δεν είστε λάτρης των μούρων. Ο επικεφαλής συγγραφέας της μελέτης, δρ. Walter Willett, από το Πανεπιστήμιο του Χάρβαρντ, είπε ότι παρόμοια οφέλη έχουν:

ο χυμός πορτοκαλιού

τα πορτοκάλια

οι πιπεριές

το σέλερι

τα γκρέιπφρουτ

ο χυμός γκρέιπφρουτ

τα μήλα

τα αχλάδια

«Μια πολύχρωμη διατροφή είναι πλούσια σε φλαβονοειδή και φαίνεται να είναι ένα καλό στοίχημα για την προώθηση της μακροπρόθεσμης υγείας του εγκεφάλου», είπε σε δήλωσή του.

Πηγές: <https://www.cbsnews.com>,

<https://www.sciencedaily.com> (1),

<https://bestlifeonline.com>, iatropedia.gr

<https://www.brighamandwomens.org>,

<https://www.sciencedaily.com> (2),