

Ελαιόλαδο και προβιοτικά για δυνατό μυαλό - Έρευνα αποκαλύπτει

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



Ελπίδα για νέες, μη επεμβατικές θεραπείες που μπορούν να μετριάσουν τη γνωστική εξασθένηση στον γηράσκοντα πληθυσμό γεννά νέα έρευνα



Τον σημαντικό ρόλο του εντέρου στη διατήρηση της υγείας του εγκεφάλου υποδεικνύει έρευνα που παρουσιάστηκε στην ετήσια συνάντηση της Αμερικανικής Εταιρείας Διατροφής Nutrition 2023, στη Βοστώνη.

Σύμφωνα με την έρευνα, η λήψη προβιοτικών θα μπορούσε να βοηθήσει στην πρόληψη της μείωσης της μνήμης που συνοδεύει τη γήρανση. Οι συμμετέχοντες στη μελέτη (169 άτομα ηλικίας 52-75 ετών) με ήπια γνωστική εξασθένηση που έλαβαν το προβιοτικό *Lactobacillus rhamnosus* GG για τρεις μήνες είδαν αύξηση στις βαθμολογίες των γνωστικών τους λειτουργιών. Αυτή η βελτίωση συσχετίστηκε επίσης με αλλαγές στο εντερικό τους μικροβίωμα.

Η έρευνα αυτή, επεσήμαναν οι ερευνητές, μπορεί να ανοίξει το δρόμο για νέες, μη επεμβατικές θεραπείες που να αξιοποιούν το μικροβίωμα του εντέρου για να μετριάσουν τη γνωστική εξασθένηση στον γηράσκοντα πληθυσμό.

Σε άλλη έρευνα που παρουσιάστηκε στο ίδιο συνέδριο διαπιστώθηκε ότι το

ελαιόλαδο ενισχύει την υγεία του εγκεφάλου και μάλιστα ότι η τακτική κατανάλωση ελαιόλαδου συνδέεται με χαμηλότερο κίνδυνο θανατηφόρου άνοιας.

Οι ερευνητές ανέλυσαν ερωτηματολόγια διατροφής και αρχεία θανάτου για περισσότερους από 90.000 Αμερικανούς, που συλλέχθηκαν για πάνω από τρεις δεκαετίες. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι όσοι κατανάλωναν πάνω από μισή κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο την ημέρα είχαν 28% χαμηλότερο κίνδυνο να πεθάνουν από άνοια σε σύγκριση με εκείνους που δεν κατανάλωναν ποτέ ή σπάνια ελαιόλαδο. Επιπλέον, η αντικατάσταση μόλις μιας κουταλιάς του γλυκού μαργαρίνης και μαγιονέζας με την αντίστοιχη ποσότητα ελαιόλαδου την ημέρα συσχετίστηκε με 8-14% χαμηλότερο κίνδυνο θανάτου από άνοια.

Παλαιότερες μελέτες έχουν συνδέσει εξάλλου την υψηλότερη πρόσληψη ελαιόλαδου με χαμηλότερο κίνδυνο καρδιακών παθήσεων, ενώ η ενσωμάτωση του ελαιόλαδου στο μεσογειακό διατροφικό πρότυπο έχει επίσης αποδειχθεί ότι συμβάλλει στην προστασία από τη γνωστική εξασθένηση.

Πηγή: ygeiamou.gr