

Βι

/ Ευ



Της

Θεοδώρα Τσώλη

Οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β επιβραδύνουν την εξέλιξη της ήπιας γνωστικής διαταραχής

Μια βιταμίνη του συμπλέγματος Β την ημέρα την Αλτσχάιμερ φαίνεται να κάνει πέρα στα άτομα «υψηλού κινδύνου»

Ουάσινγκτον

Τα άτομα που αντιμετωπίζουν αυξημένο κίνδυνο για νόσο Αλτσχάιμερ μπορούν να επιβραδύνουν την εμφάνιση της ασθένειάς τους λαμβάνοντας συμπληρώματα του συμπλέγματος Β σε καθημερινή βάση.

Η ομοκυστεΐνη και η Αλτσχάιμερ

Οι επιστήμονες γνώριζαν ήδη ότι τα υψηλά επίπεδα του αμινοξέος ομοκυστεΐνη

στο αίμα αποτελούν παράγοντα κινδύνου για Αλτσχάιμερ καθώς και ότι τα συμπληρώματα βιταμινών του συμπλέγματος Β βοηθούν στη μείωση των επιπέδων της ομοκυστεΐνης. Ωστόσο δεν ήταν σαφές μέχρι σήμερα αν τα συμπληρώματα αυτά επιβραδύνουν την εξέλιξη της ήπιας γνωστικής διαταραχής η οποία θεωρείται προάγγελος της Αλτσχάιμερ.

Ο **Ντέβιντ Σμιθ** και η **Γκεναέλ Ντουό** από το Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης ηγήθηκαν μιας ερευνητικής προσπάθειας προκειμένου να ανακαλύψουν αν πράγματι η βιταμίνη Β βάζει «φρένο» στην εμφάνιση της Αλτσχάιμερ. Χρησιμοποίησαν τη μέθοδο της μαγνητικής τομογραφίας προκειμένου να παρακολουθήσουν επί δύο έτη τις αλλαγές στον εγκέφαλο 200 ηλικιωμένων εθελοντών με ήπια γνωστική διαταραχή. Στη διάρκεια αυτού του διαστήματος οι μισοί από τους εθελοντές λάμβαναν υψηλές δόσεις βιταμίνης Β12, Β6 καθώς και φυλλικού οξέος (300, 20 και 4 φορές υψηλότερες αντιστοίχως σε σύγκριση με τις επίσημες συνιστώμενες δόσεις). Οι υπόλοιποι εθελοντές έλαβαν εικονικά συμπληρώματα. [\(περισσότερα...\)](#)