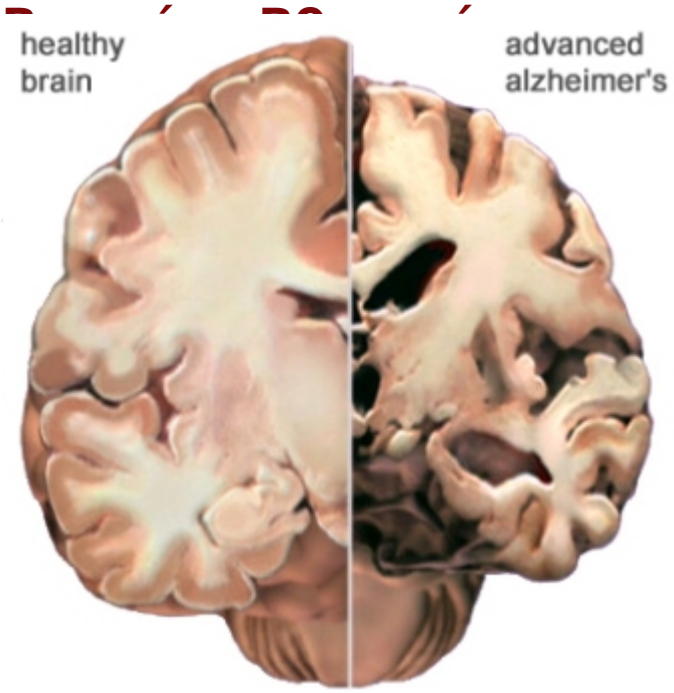
6 Ιανουαρίου 2014



Η άνοια είναι μια νόσος που περιγράφει

την απώλεια της μνήμης, διανοητικότητας, λογικής, κοινωνικότητας και αυτών που θεωρούνται φυσιολογικές συναισθηματικές αντιδράσεις. Εμφανίζεται κυρίως σε ηλικιωμένους ασθενείς και επηρεάζει τις γνωσιακές λειτουργίες του εγκεφάλου (μνήμη, προσανατολισμός, συγκέντρωση, αντίληψη, λόγος, επίλυση προβλημάτων). Ο ασθενής με άνοια, δεν γνωρίζει που βρίσκεται, ποια είναι τα πρόσωπα γύρω του, ξεχνάει να ντυθεί ή να φάει, είναι ανήσυχος, φωνάζει και, γενικά, στην καθημερινότητα του αντιμετωπίζει αρκετές δυσκολίες.

Υπάρχουν πολλά αίτια για την άνοια, το συχνότερο εκ των οποίων είναι η νόσος Alzheimer. Έτσι, λοιπόν, κάθε ηλικιωμένος που εμφανίζει τα πρώτα συμπτώματα άνοιας πρέπει απαραίτητα να εξετάζεται από νευρολόγο για να διαπιστωθεί σε τι οφείλεται και αν υπάρχει θεραπεία.

Όσοι νοσούν από τη νόσο του Αλτσχάιμερ συχνά εμφανίζουν χαμηλά επίπεδα φολικού οξέος στο αίμα τους, αλλά δεν είναι σαφές αν αυτό είναι αποτέλεσμα της νόσου ή αν απλά υποσιτίζονται λόγω αυτής. Υπάρχουν κάποιες ενδείξεις ότι η κατανάλωση επαρκής ποσότητας της βιταμίνης Β9 – είτε με τη διατροφή ή από συμπληρώματα – θα μπορούσε να είναι επωφελής για τη γήρανση του εγκεφάλου και βοηθούν στην προστασία ενάντια σε Αλτσχάιμερ και άλλες μορφές άνοιας.

Έρευνες έχουν γίνει για να εξετάσουν αν η βιταμίνη Β9 επηρεάζει την εμφάνιση της άνοιας. Πολλές από αυτές έχουν καταλήξει στο συμπέρασμα πως κρατώντας τα επίπεδα της Β9 ψηλά μειώνονται οι πιθανότητες για εμφάνιση της νόσου Alzheimer ή της άνοιας. Ίσως, η χορήγηση φυλλικού οξέος συνδέεται με σημαντική μείωση του κινδύνου ανάπτυξης της νόσου, γεγονός που υποδηλώνει ότι πολλοί άνθρωποι δεν παίρνουν τις συνιστώμενες ποσότητες φυλλικού από τη διατροφή τους.

Το φυλλικό οξύ περιέχεται σε μεγάλη ποικιλία τροφίμων. Πλουσιότερες πηγές της είναι το συκώτι, σκούρα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, τα φασόλια, φύτρο σιταριού και μαγιά. Άλλες πηγές είναι ο κρόκος αυγού, το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα, ο χυμός πορτοκαλιού και το ψωμί ολικής αλέσεως.

Μπορεί αρκετές μελέτες να έδειξαν θετικά αποτελέσματα του φυλλικού στην άνοια και το Alzheimer, αλλά σε κάθε περίπτωση χρειάζονται περαιτέρω κλινικές δοκιμές πάνω στο ζήτημα και πρέπει κανείς να συμβουλεύεται ένα γιατρό πριν αρχίσει μόνος του να παίρνει βιταμίνες.

Ελευθερία Ε. Ρέντζιου Κλινικός Διατροφολόγος – Διαιτολόγος, M. Med. Sci.

Πηγή: diatrofi.gr