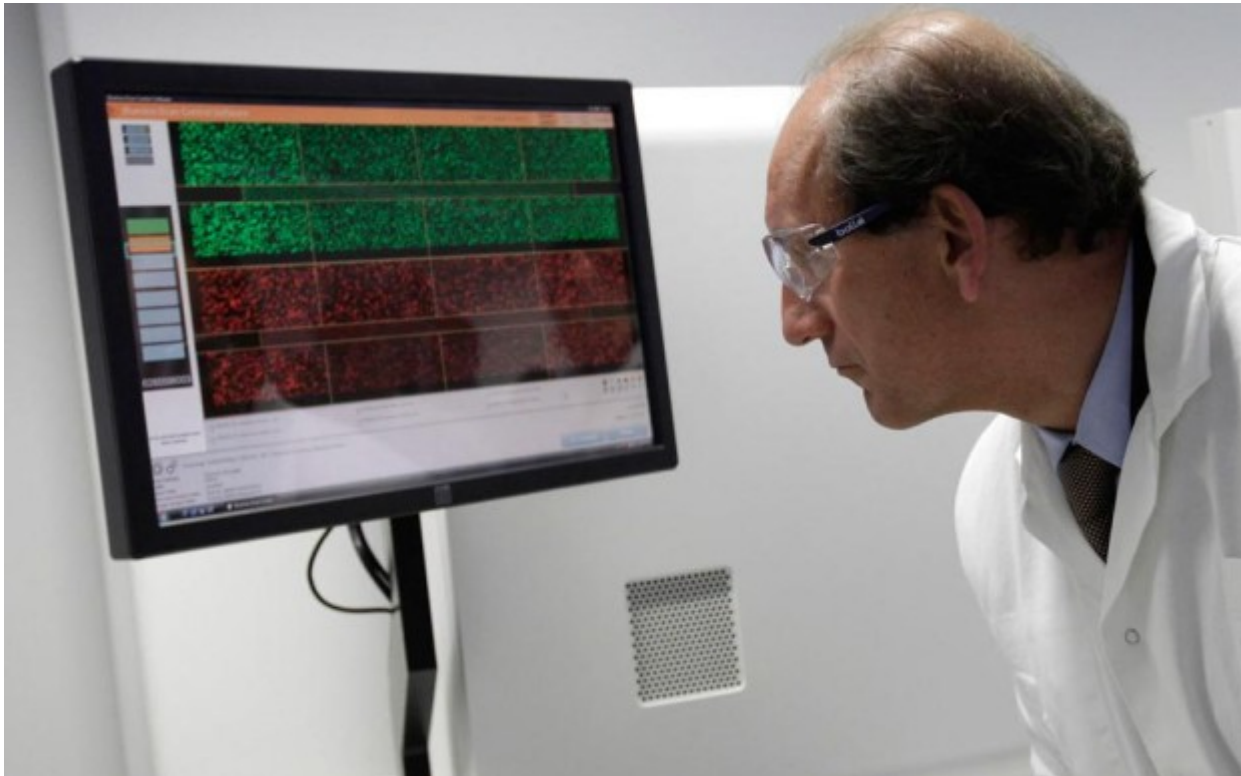


Ασπίδα κατά του Αλτσχάιμερ ο υγιεινός τρόπος ζωής

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Εκατομμύρια κρούσματα του Αλτσχάιμερ θα μπορούσαν να αποφευχθούν αν οι ασθενείς άλλαζαν προς το υγιεινότερο τον τρόπο ζωής τους, έναν παράγοντα που έχει καθοριστική σημασία όσον αφορά τον κίνδυνο να προσβληθεί κανείς απ' αυτή την εκφυλιστική νόσο του εγκεφάλου, υποστηρίζεται σε μελέτη που δημοσιεύεται σήμερα.

Οι εμπειρογνώμονες εκτιμούν πως το Αλτσχάιμερ, μια περίπλοκη νευρολογική νόσος που συνδέεται με την ηλικία, ενδέχεται να επηρεάζεται τόσο από τα γονίδια όσο και από το περιβάλλον.

Με την αύξηση του πληθυσμού και του προσδόκιμου ζωής, εκτιμάται πως 106 εκατ. άνθρωποι θα έχουν προσβληθεί από το Αλτσχάιμερ το 2050, σε σύγκριση με 30 εκατ. που είχαν προσβληθεί το 2010, σύμφωνα με εκτιμήσεις οι οποίες είχαν εκπονηθεί το 2007.

Η μελέτη, η οποία διεξήχθη από την Κάρολ Μπρέιν, καθηγήτρια Δημόσιας Υγείας στο Πανεπιστήμιο του Κέμπριτζ, επικεντρώνεται σε επτά παράγοντες κινδύνου που έχουν αποδεδειγμένα σχέση με τη νόσο.

Οι παράγοντες αυτοί είναι ο διαβήτης, η υπέρταση και η παχυσαρκία που εκδηλώνονται στη μέση ηλικία, η απουσία σωματικής άσκησης, η κατάθλιψη, το κάπνισμα και το χαμηλό επίπεδο παιδείας.

Μειώνοντας καθέναν απ' αυτούς τους παράγοντες κινδύνου κατά 10%, θα ήταν δυνατό να μειωθεί η εξάπλωση του Αλτσχάιμερ κατά 8,5% ως το 2050 και να αποφευχθούν έτσι εννέα εκατομμύρια κρούσματα της νόσου.

Το 2011, ορισμένοι ειδικοί θεωρούσαν πως ένα κρούσμα του Αλτσχάιμερ στα δύο θα μπορούσε να αποφευχθεί χάρη σε αλλαγές του τρόπου ζωής προς το υγιεινότερο και χάρη στην προσωπική ευημερία, μια άποψη η οποία σχετικοποιείται απ' αυτή τη νέα μελέτη που εκτιμά πως αυτή η αναλογία είναι υπερβολικά υψηλή, δεδομένου ότι ορισμένοι παράγοντες κινδύνου συνδυάζονται.

Για παράδειγμα, ο διαβήτης, η υπέρταση και η παχυσαρκία συνδέονται με την απουσία σωματικής άσκησης και όλοι οι παράγοντες κινδύνου επηρεάζονται από το επίπεδο της παιδείας του προσώπου.

Το άρθρο, το οποίο δημοσιεύεται από την επιθεώρηση «The Lancet Neurology», είναι ένα μαθηματικό μοντέλο που βασίζεται στην ιδέα ότι οι επτά παράγοντες κινδύνου αποτελούν αιτίες εκδήλωσης της νόσου μάλλον παρά απλές στατιστικές σχέσεις — μια υπόθεση που συζητείται πολύ συχνά στην ιατρική.

«Παρόλο που δεν υπάρχει ένα μόνο μέσο για να αποφύγεις την άνοια, θα είμαστε ικανοί να μειώσουμε τον κίνδυνο να γίνουμε θύματά της όταν μεγαλώσουμε», τονίζει η Μπρέιν σε ανακοίνωσή της που δημοσιεύεται από το πανεπιστήμιο του Κέμπριτζ.

«Ξέρουμε πως πολλοί από τους παράγοντες αυτούς πολύ συχνά συνδέονται. Αν επιτεθούμε απλώς στην απουσία σωματικής άσκησης, για παράδειγμα, θα μπορούσαμε να μειώσουμε τα επίπεδα της παχυσαρκίας, της υπέρτασης, του διαβήτη και να αποφύγουμε την άνοια σε ορισμένα πρόσωπα, προσφέροντάς τους καλύτερη υγεία ως ηλικιωμένους — έτσι όλοι κερδίζουν», προσθέτει.

Πηγές: ΑΠΕ-ΜΠΕ, AFP- kathimerini.gr