

Η κατανάλωση ψαριού σε εβδομαδιαία βάση ενισχύει την υγεία του εγκεφάλου

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σύμφωνα με νέα μελέτη, που πραγματοποιήθηκε στις ΗΠΑ, η κατανάλωση ψαριού, ψημένου στο φούρνο ή στη σχάρα, μία φορά την εβδομάδα, σχετίζεται με βελτίωση της υγείας του εγκεφάλου, ανεξάρτητα από την περιεκτικότητα του ψαριού σε ω-3 λιπαρά οξέα.

Για τους σκοπούς της μελέτης, η οποία δημοσιεύεται στο επιστημονικό περιοδικό *American Journal of Preventive Medicine*, οι ερευνητές χρησιμοποίησαν δεδομένα από 260 εθελοντές με φυσιολογική νοητική λειτουργία, οι οποίοι συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια σχετικά με τις διατροφικές τους συνήθειες και πραγματοποίησαν μαγνητική τομογραφία εγκεφάλου.

Σύμφωνα με τα ευρήματα της μελέτης τα άτομα που κατανάλωναν ψάρι ψητό στο φούρνο ή στη σχάρα, τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα, είχαν μεγαλύτερο όγκο φαιάς ουσίας σε περιοχές του εγκεφάλου που σχετίζονται με τη μνήμη και τη νοητική ικανότητα. Επιπλέον, βρέθηκε πως τα άτομα αυτά ήταν περισσότερο πιθανό να έχουν αποκτήσει πανεπιστημιακή μόρφωση, συγκριτικά με όσους δεν έτρωγαν ψάρι τόσο συχνά.

Από την άλλη, δε βρέθηκε συσχέτιση μεταξύ των εν λόγω δεικτών και των

επιπέδων ω-3 λιπαρών οξέων στο αίμα.

Οι ερευνητές υποστηρίζουν πως με βάση τα αποτελέσματα της μελέτης φαίνεται ότι οι παράγοντες του τρόπου ζωής, στην προκειμένη περίπτωση η κατανάλωση ψαριού, και όχι τόσο οι βιολογικοί παράγοντες συμβάλλουν στην εμφάνιση δομικών αλλαγών στον εγκέφαλο.

Τέλος, καταλήγουν ότι πιθανότατα υπάρχει ένα σύνολο παραγόντων του τρόπου ζωής που ευθύνεται για τη βελτίωση της υγείας του εγκεφάλου και το σύνολο αυτό ενδεχομένως να προλαμβάνει ή να καθυστερεί νοητικά προβλήματα που εμφανίζονται στη μετέπειτα ζωή.

Πηγή: neadiatrofis.gr