

Καρύδια και νόσος Alzheimer

[/ Γενικά](#)



Νέα εργαστηριακή μελέτη δείχνει ότι τα καρύδια πιθανόν να ασκούν ευεργετική επίδραση στην υγεία του εγκεφάλου.

Συγκεκριμένα, η μελέτη, που δημοσιεύεται στο επιστημονικό περιοδικό *Journal of Alzheimer's Disease*, δείχνει ότι η κατανάλωση καρυδιών πιθανόν να σχετίζεται με μείωση του κινδύνου εμφάνισης, καθώς και καθυστέρηση της έναρξης και της εξέλιξης της νόσου του Alzheimer.

Η μελέτη πραγματοποιήθηκε σε ποντίκια κι έδειξε σημαντική βελτίωση στην ικανότητα μάθησης, τη μνήμη, τη μείωση του άγχους και την ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων μετά απο κατανάλωση δίαιτας εμπλουτισμένης σε καρύδια.

Σύμφωνα με τους ερευνητές, η υψηλή περιεκτικότητα των καρυδιών τόσο σε αντιοξειδωτικά συστατικά όσο και σε α-λινολενικό οξύ, ενδεχομένως να συμβάλλει στην προστασία του εγκεφάλου από την εκφυλιστική διαδικασία που παρατηρείται συνήθως στη συγκεκριμένη νόσο, όπου η φλεγμονή και το οξειδωτικό στρες κυριαρχούν.

Επιπλέον, οι ερευνητές αναφέρουν πως η παρούσα μελέτη επιβεβαιώνει προηγούμενα ερευνητικά δεδομένα που έχουν συσχετίσει την κατανάλωση καρυδιών με τη γνωσιακή λειτουργία και παρέχουν ενθαρρυντικά μηνύματα για τη διεξαγωγή μελετών αναφορικά με την επίδραση της κατανάλωσης καρυδιών στον κίνδυνο εμφάνισης νόσου του Alzheimer σε ανθρώπους.

Πηγή: neadiatrofis.gr