

Τα κόκκινα σταφύλια κρατάνε τη μνήμη γερή

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Συμφώνα με μια νέα έρευνα που πραγματοποιήθηκε στο κέντρο επιστημών υγείας του

Πανεπιστημίου του Τέξας και δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό Scientific Reports, η ρεσβερατρόλη, μια ένωση που βρίσκεται σε τρόφιμα όπως τα κόκκινα σταφύλια και το κόκκινο κρασί μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη της ηλικιακής μείωσης της μνήμης. Η ρεσβερατρόλη είναι γνωστή για τη θετική της επίδραση στην πρόληψη των καρδιαγγειακών παθήσεων. Νέα στοιχεία ωστόσο δείχνουν μπορεί να έχει και θετικά αποτελέσματα στον ιππόκαμπο, ένα μέρος του εγκεφάλου σημαντικό για τη λειτουργία της μνήμης, της μάθησης και της διάθεσης.

Η εν λόγω μελέτη, έγινε σε πειραματόζωα και συγκεκριμένα σε ποντίκια και έδειξε ότι η θεραπεία με ρεσβερατρόλη είχε οφέλη στη μνήμη και τη διάθεση σε αρουραίους μεγάλης ηλικίας. Για την ακρίβεια, η νευρογένεση, περίπου διπλασιάστηκε σε αρουραίους που τους χορηγήθηκε ρεσβερατρόλη σε σύγκριση με αυτούς που δεν τους δόθηκε. Επιπλέον φάνηκε να έχουν χαμηλότερα επίπεδα χρόνιας φλεγμονής στον ιππόκαμπο και βελτιωμένη ροή αίματος.

Όπως οι ερευνητές επισημαίνουν, η μελέτη αυτή παρέχει κάποια πρώτα στοιχεία και νέες ενδείξεις ότι η θεραπεία της ρεσβερατρόλης μπορεί να βοηθήσει σε μεγαλύτερες ηλικίες στη βελτίωση μνήμης και στη διάθεση, ωστόσο χρειάζονται

φυσικά περισσότερες έρευνες και στοιχεία και σε ανθρώπους.

Από την Κατερίνα Κουρουπάκη, επιστημονική συνεργάτη neadiatrofis.gr