

Δείτε άλλο ένα λόγο για να τρώτε ψάρι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σύμφωνα με νέα μελέτη, η κατανάλωση ψητού ή μαγειρευτού ψαριού τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα βελτιώνει την υγεία του εγκεφάλου, ανεξάρτητα από το πόσα καρδιοπροστατευτικά ω-3 λιπαρά οξέα περιέχει το ψάρι.

Μέχρι το 2040 υπολογίζεται ότι περίπου ογδόντα εκατομμύρια άνθρωποι θα πάσχουν από άνοια, με αντίστοιχο κόστος στη γενικότερη υγεία, στις οικογένειες και στο σύστημα υγειονομικής περίθαλψης.

Προηγούμενες μελέτες έχουν δείξει ότι οι αλλαγές του τρόπου ζωής - μείωση της παχυσαρκίας, άσκηση και μείωση του καπνίσματος - μπορούν να οδηγήσουν σε λιγότερα περιστατικά της νόσου του Alzheimer. Η κατανάλωση ω-3 λιπαρών οξέων, που βρίσκονται στα ψάρια, σε σπόρους, ξηρούς καρπούς και ορισμένα έλαια, έχει επίσης σχετιστεί με βελτίωση της υγείας του εγκεφάλου.

Μια πρόσφατη μελέτη, που έγινε στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου του Πίτσμπουργκ, έδειξε ότι όσοι έτρωγαν ψητό ή μαγειρευτό ψάρι τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα είχαν περισσότερη φαιά ουσία σε περιοχές του εγκεφάλου που

είναι υπεύθυνες για τη μνήμη και το λογισμό. Στο εύρημα αυτό δεν έπαιξε ρόλο το ύψος της περιεκτικότητας των ψαριών αυτών σε ω-3 λιπαρά οξέα. Αυτή η έρευνα δείχνει ότι η κατανάλωση κάθε είδους ψαριού τακτικά μπορεί να βοηθήσει στην καθυστέρηση εμφάνισης της άνοιας αργότερα στη ζωή.

Από το Λάμπρο Μελίστα, επιστημονικό συνεργάτη neadiatrofis.gr