

## **Δείτε τη νέα δίαιτα που συνδέεται με χαμηλότερο κίνδυνο Alzheimer**



Μια

ερευνητική ομάδα από το Σικάγο, δημιούργησε ένα νέο διατροφικό πρότυπο, στο οποίο έδωσε την ονομασία MIND (Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay) και εξέτασε κατά πόσο η υιοθέτησή του σχετίζεται με τον κίνδυνο εμφάνισης νόσου του Alzheimer, σε ενήλικες ηλικίας άνω των 58 ετών. Το υπό εξέταση διατροφικό πρότυπο είναι ένας συνδυασμός της Μεσογειακής διατροφής και της δίαιτας DASH, που συστήνεται για την αντιμετώπιση της υπέρτασης. Προηγούμενες μελέτες έχουν δείξει πως και τα δύο παραπάνω πρότυπα διατροφής σχετίζονται με μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων, ενώ ορισμένοι ερευνητές έχουν δείξει ότι ενδεχομένως να δρουν προστατευτικά ενάντια στον κίνδυνο εμφάνισης άνοιας.

Η δίαιτα MIND περιλαμβάνει 15 επιμέρους στοιχεία: 10 ομάδες τροφίμων που έχει φανεί ότι ασκούν ευεργετική δράση στην εγκεφαλική λειτουργία (πράσινα φυλλώδη λαχανικά, άλλα λαχανικά, ξηροί καρποί, φρούτα της «οικογένειας» των μούρων, όσπρια, δημητριακά ολικής άλεσης, ψάρι, πουλερικά, ελαιόλαδο, κρασί) και 5 ομάδες «ανθυγιεινών» τροφίμων (κόκκινο κρέας, βούτυρο και σκληρές μαργαρίνες, τυρί, αρτοσκευάσματα και γλυκίσματα, τηγανιτά φαγητά και fast-food).

Οι ερευνητές, υπολόγισαν το βαθμό προσκόλλησης στη δίαιτα MIND ανάλογα με τη συχνότητα κατανάλωσης των επιμέρους ομάδων τροφίμων. Συνολικά, βρέθηκε

πως τα άτομα που καταναλώναν τουλάχιστον 3 μερίδες δημητριακών ολικής άλεσης, μια πράσινη σαλάτα κι ένα ακόμη λαχανικό καθημερινά, μαζί με ένα ποτήρι κρασί, επέλεγαν ξηρούς καρπούς ως σνακ τις περισσότερες μέρες της εβδομάδας, καταναλώναν συστηματικά όσπρια, επέλεγαν πουλερικά και φρούτα από την οικογένεια των «μούρων» τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα και ψάρι τουλάχιστον μία φορά ανά εβδομάδα και παράλληλα είχαν μειωμένη πρόσληψη των «ανθυγιεινών» ομάδων τροφίμων, δηλαδή λιγότερο από μία κουταλιά της σούπας βούτυρο ανά ημέρα και λιγότερο από μία μερίδα τυριού, τηγανιτών φαγητών ή fast-food ανά εβδομάδα, είχαν σημαντικά χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης νόσου του Alzheimer.

Ειδικότερα, η υψηλή προσκόλληση στη δίαιτα MIND σχετίστηκε με μείωση του κινδύνου εμφάνισης της νόσου κατά 53%, ενώ ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσίασε το γεγονός πως ακόμη και μετρίου βαθμού υιοθέτηση του διατροφικού προτύπου φάνηκε να σχετίζεται με 35% χαμηλότερο κίνδυνο. Επιπλέον, βρέθηκε πως άτομα με υψηλό βαθμό προσκόλλησης στη δίαιτα DASH και τη Μεσογειακή διατροφή είχαν επίσης χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης νόσου του Alzheimer κατά 39% και 54% αντίστοιχα, ενώ μετρίου βαθμού προσκόλληση στα παραπάνω διατροφικά πρότυπα δε φάνηκε να σχετίζεται με σημαντικό όφελος.

Όπως αναφέρουν οι ερευνητές, η δίαιτα MIND αποτελεί ένα διατροφικό πρότυπο που μπορεί να υιοθετηθεί πιο εύκολα, συγκριτικά με τη Μεσογειακή διατροφή ή τη δίαιτα DASH, ενώ το γεγονός πως ακόμη και λιγότερο σχολαστική «εφαρμογή» της δίαιτας σχετίζεται με σημαντική μείωση του κινδύνου εμφάνισης της νόσου, είναι ιδιαίτερα ενθαρρυντικό. Τέλος, αναφέρουν πως θα πρέπει η επίδραση της εν λόγω δίαιτας να εξετασθεί περαιτέρω, προκειμένου να επιβεβαιωθούν τα παρατηρούμενα ευρήματα.

**Πηγή:** [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)