

## Η επίδραση των trans λιπαρών οξέων στη μνήμη



Νέα μελέτη δείχνει πως η υψηλή

κατανάλωση trans λιπαρών οξέων, τα οποία προστίθενται στα επεξεργασμένα τρόφιμα για να βελτιώσουν τη γεύση, τη υφή και τη διάρκεια ζωής τους, συνδέονται με εξασθένιση της μνήμης, σε άνδρες ηλικίας 45 ετών και κάτω.

Για τους σκοπούς της μελέτης, που δημοσιεύεται στο επιστημονικό περιοδικό PLOS ONE, οι ερευνητές χρησιμοποίησαν δεδομένα από περίπου 1.000 άνδρες και γυναίκες. Οι εθελοντές συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο σχετικά με τις διατροφικές τους συνήθειες και πραγματοποίησαν τεστ μνήμης, το οποίο περιλάμβανε ανάκληση λέξεων.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της μελέτης, οι άνδρες ηλικίας έως 45 ετών, ανακάλεσαν κατά μέσο όρο 86 λέξεις. Ωστόσο, για κάθε επιπλέον γραμμάριο πρόσληψης trans λιπαρών οξέων, η παραπάνω επίδοση μειώθηκε κατά 0,76 λέξεις. Πρακτικά, αυτό μεταφράζεται σε χαμηλότερη ικανότητα ανάκλησης κατά 12 λέξεις για τους άνδρες με την υψηλότερη πρόσληψη trans λιπαρών, συγκριτικά με άνδρες της ίδιας ηλικίας που δεν καταναλώνουν καθόλου trans λιπαρά.

Όπως αναφέρει ο επικεφαλής της ερευνητικής ομάδας, τα trans λιπαρά φάνηκαν να σχετίζονται με εξασθένιση της μνήμης σε άνδρες, κατά τη διάρκεια των πιο παραγωγικών τους χρόνων. Παλαιότερες μελέτες, έχουν συνδέσει την κατανάλωση trans λιπαρών οξέων με αρνητικές συνέπειες για τη συμπεριφορά και τη διάθεση, άλλες δηλαδή πτυχές της εγκεφαλικής λειτουργίας.

Ακόμη, τα trans λιπαρά έχουν συσχετιστεί με δυσμενείς επιπτώσεις στο λιπιδαιμικό προφίλ, σε μεταβολικές λειτουργίες του οργανισμού, στην ινσουλινοαντίσταση, στη φλεγμονή, καθώς και στην καρδιαγγειακή και τη γενικότερη υγεία. Κλείνοντας, σχολιάζει χαρακτηριστικά πως, ενώ τα trans λιπαρά αυξάνουν τη

διάρκεια ζωής των τροφίμων, ενδεχομένως να μειώνουν τη διάρκεια ζωής των ανθρώπων...

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