

Νέα έρευνα: μπορούν τα ιχθυέλαια να διατηρήσουν τη νεότητα του εγκεφάλου μας;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Πρόσφατη έρευνα δείχνει ότι τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα μπορεί να έχουν τελικά μικρή επίδραση στην επιβράδυνση της άνοιας, σύμφωνα με δημοσίευμα της Guardian.

Οι αριθμοί δείχνουν ότι ο αριθμός των ανθρώπων που πάσχουν από Αλτσχάιμερ θα αυξηθεί από 26,6 εκατομμύρια που είναι σήμερα σε 106,2 εκατομμύρια μέχρι το 2050, διαφορά αρκετά μεγάλη. Αν η ασθένεια αυτή, όμως, καθυστερούσε να εμφανιστεί περίπου 1 χρόνο, τότε θα υπήρχαν 9,2 εκατομμύρια λιγότεροι άνθρωποι με αυτή την πάθηση.

Ανάμεσα στους παράγοντες που διατηρούν τη γνωστική μας ικανότητα βρίσκεται η άσκηση και οι διατροφικές αλλαγές, στις οποίες συμπεριλαμβάνεται και η προσθήκη των λιπαρών ψαριών ή άλλων πηγών ωμέγα-3. Μια πρόσφατη δημοσίευση, όμως, στο Journal of the American Medical Association σχετικά με τις επιδράσεις των συμπληρωμάτων ιχθυελαίων και της άσκησης, ήρθε να αναστατώσει αυτά που ξέραμε.

Σύμφωνα με τη δημοσίευση, δεν βρέθηκε κάποιο όφελος ως προς την καθυστέρηση εμφάνισης της άνοιας, ούτε με την κατανάλωση ωμέγα-3 λιπαρών οξέων, ούτε με τα προγράμματα άσκησης (αν και αυτά έδειξαν βελτίωση στην οργάνωση, την

επίλυση προβλημάτων, στην εφαρμογή ιδεών, σε άτομα άνω των 80).

Αυτό, όμως, που αξίζει να σημειωθεί, είναι αφενός ότι οι μελέτες έγιναν σε άτομα με μέσο όρο ηλικίας 73, που σημαίνει ότι η παρέμβαση με τα συμπληρώματα ιχθυελαίου μπορεί να έγινε πολύ αργά κι αφετέρου ότι η έρευνα έγινε μόνο σε επίπεδο συμπληρωμάτων κι όχι τροφών. Αν λάβουμε υπόψη ότι τα συμπληρώματα, βάσει ερευνών, δεν είναι τόσο αποτελεσματικά όσο οι πραγματικές τροφές, ίσως κι αυτό έπαιξε ένα ρόλο στην αναποτελεσματικότητα των ωμέγα 3 στην εν λόγω μελέτη.

Ο Dr Sudeep S Gill επικεφαλής της δημοσίευσης και καθηγητής Ιατρικής στο Πανεπιστήμιο Queen's του Οντάριο, πάντως, αναφέρει ότι αυτά τα ευρήματα δεν πρέπει να μας κάνουν να απορρίπτουμε τα πάντα, απλώς να είμαστε πιο επιφυλακτικοί στην προσφορά των συμπληρωμάτων στην υγεία μας. Το να παραμένουμε ενεργοί και να τρεφόμαστε σωστά σε όλη τη διάρκεια της ζωής μας είναι σίγουρα το καλύτερο που μπορούμε να κάνουμε για την υγεία μας και το «κάλλιο αργά παρά ποτέ» δεν παύει να ισχύει και εν προκειμένω.

Πηγή: clickatlife.gr