

22 Απριλίου 2016

Τα μύρτιλα πιθανόν να βοηθούν στην πρόληψη της νόσου Alzheimer

/ [Γενικά](#)



Σύμφωνα με τα αποτελέσματα δύο νέων μελετών, που πραγματοποιήθηκαν σε Πανεπιστήμιο των ΗΠΑ, φαίνεται ότι η κατανάλωση μύρτιλων ενδεχομένως να συμβάλλει στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης νόσου Alzheimer.

Οι ερευνητές πραγματοποίησαν δύο μελέτες, με σκοπό να εξετάσουν την επίδραση της κατανάλωσης μύρτιλων στην εγκεφαλική λειτουργία και τη νοητική ικανότητα.

Στην πρώτη μελέτη, συμμετείχαν 47 ενήλικες, ηλικίας 68 ετών και άνω, οι οποίοι παρουσίαζαν ήπια εξασθένιση της νοητικής λειτουργίας. Μετά από 16 εβδομάδες καθημερινής κατανάλωσης μύρτιλων παρατηρήθηκε βελτίωση της εγκεφαλικής λειτουργίας και της νοητικής ικανότητας.

Στη δεύτερη μελέτη, συμμετείχαν 94 ενήλικες ηλικίας 62-80 ετών, οι οποίοι

δήλωσαν ότι αντιμετωπίζουν προβλήματα μνήμης. Οι εθελοντές χωρίστηκαν σε τέσσερις ομάδες, καθεμιά από τις οποίες κατανάλωσε μύρτιλα, ιχθυέλαιο, συνδυασμό των δύο ή εικονικό σκεύασμα. Αν και παρατηρήθηκε μικρή βελτίωση της νοητικής λειτουργίας μετά τη λήψη ιχθυελαίου ή μύρτιλων ξεχωριστά, εν τούτοις η μνήμη δε φάνηκε να βελτιώνεται σημαντικά.

Όπως αναφέρουν οι ερευνητές, οι διαφορές στα αποτελέσματα των δύο μελετών μπορεί να οφείλονται στο γεγονός ότι στη δεύτερη μελέτη, οι εθελοντές δεν παρουσίαζαν σημαντική εξασθένηση της νοητικής λειτουργίας.

Σε κάθε περίπτωση, φαίνεται ότι τα μύρτιλα ενδεχομένως να μην προσφέρουν μετρήσιμο όφελος σε άτομα με ήπια προβλήματα μνήμης, αλλά από την άλλη, μπορεί να είναι χρήσιμα σε ασθενείς που εμφανίζουν εξασθένηση της νοητικής ικανότητας. Κλείνοντας, σχολιάζουν πως στόχος της ομάδας είναι να διερευνήσει κατά πόσο η κατανάλωση μύρτιλων μπορεί ή όχι να «προλάβει» την εμφάνιση συμπτωμάτων της νόσου Alzheimer.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη neadiatrofis.gr