

# Πώς να προφυλαχθείτε από άνοια και Αλτσχάιμερ

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Κάθε τρία δευτερόλεπτα ένας άνθρωπος σε όλο τον κόσμο αναπτύσσει άνοια

Κάθε τρία δευτερόλεπτα ένας άνθρωπος σε όλο τον κόσμο αναπτύσσει άνοια, καθιστώντας τη νόσο μια από τις πιο σημαντικές υγειονομικές κρίσεις του 21ου αιώνα. Η άνοια, η πιο συχνή μορφή της οποίας είναι η νόσος Alzheimer, αποτελεί ένα δυσβάσταχτο πρόβλημα, το οποίο πέρα από την υγεία του ασθενούς επιβαρύνει σημαντικά το οικογενειακό και κοινωνικό περιβάλλον, αλλά και τις δαπάνες υγείας.

Σήμερα η άνοια εκτιμάται ότι έχει προσβάλει 47 εκατομμύρια σε όλο τον κόσμο, εκ των οποίων τα 10 εκατομμύρια στην Ευρώπη, και ο αριθμός αυτός αναμένεται να τριπλασιαστεί έως το 2050. Στην Ελλάδα ο αριθμός των ανθρώπων με άνοια, σύμφωνα με εκτίμηση της Παγκόσμιας Εταιρείας Νόσου Alzheimer, ξεπερνά τις 200.000. Ο αριθμός αυτός είναι ίδιος με των αριθμό των ασθενών που πήραν

φάρμακα για την άνοια μέσα στο 2015.

Ωστόσο, υπάρχουν τρόποι να προφυλαχθούμε από τη νόσο. Συνολικά 11 μελέτες που έγιναν στην Ευρώπη και την Αμερική, από το 2005 μέχρι σήμερα, έδειξαν ότι η επίπτωση της άνοιας πλέον ελαττώνεται, διότι ελέγχονται καλύτερα και περισσότερο οι αγγειακοί παράγοντες κινδύνου, όπως η υπέρταση, ο σακχαρώδης διαβήτης, η υπερλιπιδαιμία, το κάπνισμα, η παχυσαρκία, η κολπική μαρμαρυγή και η έλλειψη της φυσικής και νοητικής άσκησης.

Τα παραπάνω επισήμανε, μιλώντας στο ΑΠΕ-ΜΠΕ, η καθηγήτρια νευρολογίας στο ΑΠΘ και πρόεδρος της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer, Μάγδα Τσολάκη, με αφορμή την 21η Σεπτεμβρίου-Παγκόσμια Ημέρα Νόσου Alzheimer.

Η κ Τσολάκη, σε συνέντευξή της στο ΑΠΕ-ΜΠΕ, μίλησε για τους τρόπους προφύλαξης από την άνοια και τη νόσο Alzheimer, για τα ευεργετικά αποτελέσματα του κρόκου Κοζάνης στα άτομα με Ήπια Νοητική Διαταραχή, για τα φάρμακα που χρησιμοποιούνται σήμερα με στόχο την αντιμετώπιση της νόσου, καθώς και για εκείνα, που αναμένεται να κυκλοφορήσουν μελλοντικά.

### **Πως μπορούμε να προφυλαχθούμε από την άνοια;**

Με τον έλεγχο των αγγειακών παραγόντων κινδύνου μπορεί να ελαττωθεί η επίπτωση της άνοιας. Οι περισσότεροι από αυτούς τους παράγοντες είναι ένοχοι για μικρά ή μεγάλα ισχαιμικά αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια. Σε πρόσφατο επιστημονικό άρθρο υποστηρίζεται ότι οι ασθενείς με μικρο-έμφρακτα έχουν τέσσερις φορές μεγαλύτερο κίνδυνο να πάθουν άνοια. Επίσης, από τη μελέτη Rotterdam, προκύπτει ότι μέσω του ελέγχου των επτά πιο σημαντικών τροποποιήσιμων παραγόντων κινδύνου - που είναι περιβαλλοντικοί- μπορεί να προκύψει ελάττωση μέχρι και 30% στην επίπτωση της άνοιας.

Τα τελευταία χρόνια η ανακάλυψη των νέων φυτικών ενώσεων για τη διαχείριση των νευροεκφυλιστικών διαταραχών έχει κερδίσει την προσοχή της ερευνητικής κοινότητας. Μελέτες έχουν δείξει ότι η διατροφή και τα φυσικά εκχυλίσματα με αντιοξειδωτικές ιδιότητες μπορεί να έχουν ευεργετικά αποτελέσματα για τη βελτίωση της λειτουργίας του εγκεφάλου.

Υπάρχει μια σύγχρονη τάση στις φαρμακοβιομηχανίες να συνδυάζουν ουσίες που περιέχονται στη διατροφή μας και έχουν θετική αλληλοεπίδραση έτσι ώστε να βελτιώνουν τις νοητικές λειτουργίες μας. Πρόσφατες επιδημιολογικές μελέτες αποδεικνύουν ότι μεγάλη προσαρμογή στον τύπο της μεσογειακής διατροφής σχετίζεται με καθυστέρηση στην νοητική έκπτωση, μειωμένο κίνδυνο στην εξέλιξη από Ήπια Νοητική Διαταραχή σε άνοια, μειωμένη θνησιμότητα και ελαττωμένο

κίνδυνο για κατάθλιψη και αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο.

Αρκετές επιστημονικές ενδείξεις υπάρχουν σε ζώα ότι κάποια φυσικά προϊόντα όπως το ginkgo biloba, η κουρκουμίνη (κάρυ), τα μήλα, τα μούρα, ο χυμός από γκρέιπ φρούτ, τα καρύδια, το κακάο και το σπανάκι προσφέρουν προστασία από την επιδείνωση της εγκεφαλικής λειτουργίας και βελτίωση στην κινητικότητα και στη νόηση. Ωστόσο μελέτες σε ηλικιωμένους, που έγιναν μόνο με το ginkgo biloba, είχαν αντικρουόμενα αποτελέσματα.

Πρόσφατη μελέτη επιστημόνων του ΑΠΘ , της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών και του Εθνικού Κέντρου Έρευνας και Τεχνολογικής Ανάπτυξης/ Ινστιτούτο Τεχνολογιών Πληροφορικής, με κρόκο Κοζάνης που δημοσιεύτηκε σε έγκριτο περιοδικό «Journal of Alzheimer's Disease», έδειξε ότι αυτός βελτιώνει τις νοητικές λειτουργίες, αλλά και το Ηλεκτροεγκεφαλογράφημα και τη Μαγνητική Τομογραφία ασθενών με Ήπια Νοητική Διαταραχή.

### **Τι έδειξε η μελέτη με τον κρόκο;**

Η μελέτη αυτή απέδειξε βελτίωση και καλύτερη νοητική επίδοση μετά από 12 μήνες παρακολούθησης και λήψης του κρόκου. Μελετήθηκαν 100 άτομα με Ήπια Νοητική Διαταραχή: στα 50 χορηγήθηκε κρόκος και στα άλλα 50 δεν δόθηκε τίποτα. Οι ερευνητές ανέφεραν ότι 0,125 gr κρόκου την ημέρα οδήγησαν σε καλύτερη νοητική απόδοση μετά από 12 μήνες, όπως αποκάλυψε η νευροψυχολογική αξιολόγηση, η απόκριση στην εξέταση των ακουστικών προκλητών δυναμικών, και όπως φάνηκε στην μαγνητική τομογραφία με μαγνήτη 3 Tesla.

Στην ίδια ομάδα παρατηρήθηκε μικρή αύξηση στην αριστερή κροταφική έλικα, μια περιοχή στον έσω κροταφικό λοβό κοντά στη περιοχή του ιππόκαμπου. Έτσι, αυτή η μελέτη υπογράμμισε πώς ο κρόκος είναι δυνατόν να βελτιώσει την εγκεφαλική λειτουργία, να προκαλέσει νευρογένεση σε συγκεκριμένες περιοχές του εγκεφάλου, αλλά και αλλαγές στη νευροψυχολογική επίδοση. Η ομάδα ελέγχου, στην οποία δεν χορηγήθηκε κρόκος, σημείωσε χειρότερες επιδόσεις έπειτα από 12 μήνες στις ίδιες εξετάσεις. Συνεπώς, ασθενείς με Ήπια Νοητική Διαταραχή ελπίζουμε ότι μπορεί να έχουν καλύτερη νοητική λειτουργία στο μέλλον λαμβάνοντας κρόκο Κοζάνης σε καθημερινή βάση.

Ο κρόκος Κοζάνης έχει αντικαρκινικές ιδιότητες, αντιφλεγμονώδη δράση, ανασταλτική δράση στη συσσώρευση πλακών του β-αμυλοειδούς, προκαλεί μείωση της αθηροσκλήρωσης και της ηπατικής βλάβης, και εξουδετέρωση της

υπερλιπιδαιμίας, έχει αντιυπερτασική δράση, και είναι ασφαλής και αποτελεσματικός για την ήπια νοητική διαταραχή όπως αποδείχθηκε από τη μελέτη αυτή.

### **Πως αντιμετωπίζεται σήμερα φαρμακευτικά η νόσος Alzheimer;**

Είναι ευρέως γνωστό ότι καμία θεραπεία δεν υπάρχει σήμερα διαθέσιμη για τους ασθενείς με Ήπια Νοητική Διαταραχή. Τρέχουσες θεραπευτικές στρατηγικές για τη νοητική έκπτωση δεν έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικές για την Ήπια Νοητική Διαταραχή. Έχουν εγκριθεί τέσσερα φάρμακα για την αντιμετώπιση της νόσου Alzheimer. Τα τρία είναι αναστολείς χολινεστερασών (η donepezil, η rivastigmine, η galantamine) που σταθεροποιούν για περίπου ένα χρόνο την νόσο -νοητική κατάσταση και καθημερινές δραστηριότητες.

Η συνεχής χορήγηση αυτών των φαρμάκων προσφέρει κάποιο όφελος, ωστόσο η επιδείνωση τελικά συνεχίζεται. Το τέταρτο φάρμακο είναι η memantine, που είναι ανταγωνιστής του γλουταμινικού και προσφέρει όφελος στους ασθενείς στο μεσαίο προς σοβαρό στάδιο είτε ως μονοθεραπεία είτε σε συνδυασμό με κάποιο αναστολέα. Επίσης στην Ευρώπη, στην Αυστραλία και στην Κίνα έχει εγκριθεί ένα διατροφικό σκεύασμα για την Ήπια Άνοια, που είναι συνδυασμός βιταμινών και άλλων διατροφικών υλικών, τα οποία βρίσκονται ελαττωμένα στους ασθενείς με άνοια και στην Αμερική έχει εγκριθεί ένα σκεύασμα από λάδι καρύδας, του οποίου ο μηχανισμός δράσης είναι να βελτιώνει την ενεργειακή παροχή στον εγκέφαλο.

### **Υπάρχουν μελέτες για μελλοντικές θεραπείες; Περιμένουμε να κυκλοφορήσουν νέα φάρμακα;**

Υπάρχουν μελέτες με βλαστοκύτταρα από ενήλικες, τα οποία επαναπρογραμματίζονται ώστε να λειτουργούν ως νευρικά κύτταρα. Οι μελέτες αυτές βρίσκονται σε ερευνητικό επίπεδο. Υπάρχουν επίσης μελέτες για αντι-αμυλοειδικές θεραπείες που βρίσκονται σε εξέλιξη. Χρησιμοποιήθηκαν μονοκλωνικά αντισώματα για τη δέσμευση των πλακών του β-αμυλοειδούς στον εγκέφαλο, που είναι χαρακτηριστικό της νόσου Alzheimer.

Παρότι κατάφεραν να διαλύσουν τις πλάκες β-αμυλοειδούς δεν παρατηρήθηκε κάποια βελτίωση. Η αποτυχία ίσως οφείλεται στο ότι η φαρμακευτική παρέμβαση έγινε αργά ή στο ότι το 30% των ασθενών που συμμετείχαν στις κλινικές αυτές μελέτες δεν είχαν αμυλοειδές όπως έδειξε η εξέταση με PET, άρα έπασχαν από άλλο είδος άνοιας. Κάποιες μελέτες συνεχίζονται ακόμη έχοντας βάλει ως απαραίτητη εξέταση ένα δείκτη αμυλοειδοπάθειας και σε ασθενείς με ήπια νόσο Alzheimer.

Επίσης αυτή τη στιγμή τρέχουν μελέτες που στοχεύουν στη πρόληψη της λειτουργίας της T πρωτεΐνης είτε με ανοσοποίηση είτε με άλλου τύπου στρατηγικές. Υπάρχει μελέτη με μακράς δράσεως ενδορινική χορήγηση ινσουλίνης η οποία δοκιμάζεται σε ασθενείς με Ήπια Νοητική διαταραχή και ήπια άνοια. Επίσης ο εν τω βάθει ερεθισμός του εγκεφάλου, ο οποίος εγκρίθηκε για την αντιμετώπιση της νόσου του Parkinson, δοκιμάζεται τώρα σε διπλή τυφλή μελέτη με στόχο το λιμβικό σύστημα της μνήμης για την αντιμετώπιση της νόσου Alzheimer. Σημαντικά κλινικά αποτελέσματα έδωσε ο εκλεκτικός ανταγωνιστής του υποδοχέα της 5-HT6 ιδαλοπριντίνη, και τώρα τρέχει κλινική δοκιμή φάσης 3 σε συνδυασμό με τη δονεπεζίλη.

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