

9 Ιανουαρίου 2017

# Η μεσογειακή διατροφή κάνει καλό στον εγκέφαλο των ηλικιωμένων

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



*Όπως φάνηκε στο πλαίσιο της μελέτης, όσο λιγότερο ακολουθούσε κάποιος τη μεσογειακή διατροφή, τόσο πιθανότερο ήταν να χάσει στην πορεία μεγαλύτερο εγκεφαλικό όγκο*

Το πλούσιο σε φρούτα, λαχανικά και όσπρια διατροφικό μοτίβο θωρακίζει το μυαλό

Εδιμβούργο

Οι ηλικιωμένοι που κάνουν μεσογειακή διατροφή διατηρούν τον εγκέφαλο τους υγιή σύμφωνα με βρετανική μελέτη που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό έντυπο Neurology.

Ερευνητές του Πανεπιστημίου του Εδιμβούργου, με επικεφαλής τη δρ Μισέλ Λουτσιάνο, παρακολούθησαν επί χρόνια σχεδόν 1.000 ανθρώπους περίπου 70 ετών που δεν έπασχαν από άνοια, αναλύοντας τις επιπτώσεις της διατροφής στον εγκέφαλό τους.

Η μελέτη

Στις ηλικίες των 70, 73 και 76 ετών, ο εγκέφαλος των συμμετεχόντων εξετάστηκε διαδοχικά με μαγνητικές τομογραφίες. Όσο λιγότερο ακολουθούσε κανείς τη μεσογειακή διατροφή, τόσο πιθανότερο ήταν να χάσει στην πορεία μεγαλύτερο εγκεφαλικό όγκο. Και αυτό ίσχυε ανεξάρτητα από την ηλικία, το μορφωτικό επίπεδο και το αν το άτομο είχε χρόνιες παθήσεις (διαβήτη, υπέρταση κ.α.).

Ωστόσο, διαπιστώθηκε ότι η ποσότητα της κατανάλωσης ψαριών δεν σχετίστηκε με αλλαγές στον εγκέφαλο, αντίθετα με ό,τι είχαν συμπεράνει άλλες μελέτες στο παρελθόν.

«Καθώς γερνάμε, ο εγκέφαλός μας συρρικνώνεται και χάνουμε εγκεφαλικά κύτταρα, κάτι που μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τη μάθηση και τη μνήμη. Η μελέτη έρχεται να προστεθεί σε άλλες που δείχνουν ότι η μεσογειακή διατροφή έχει θετική επίπτωση στην υγεία του εγκεφάλου», εξηγεί η δρ Λουτσιάνο.

Η μεσογειακή διατροφή περιλαμβάνει άφθονες ποσότητες φρούτων, λαχανικών, ελαιόλαδου, οσπρίων και πλήρων δημητριακών, μέτριες ποσότητες ψαριών, γαλακτοκομικών και κρασιού, καθώς επίσης σχετικά περιορισμένες ποσότητες κόκκινου κρέατος και πουλερικών.

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