

Ήξερες ότι τα σταφύλια προστατεύουν από το



Μπορεί τα

σταφύλια να μην είναι στην εποχή τους τώρα, ωστόσο η νέα έρευνα που έρχεται από το Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια σχετικά με την πρόληψη του Αλτσχάιμερ, τα φέρνει στο επίκεντρο.

Συγκεκριμένα, η χαμηλή μεταβολική δραστηριότητα σε συγκεκριμένες περιοχές του εγκεφάλου θεωρείται πρώιμο στάδιο της νόσου του Αλτσχάιμερ. Η νέα επιστημονική έρευνα, λοιπόν, διαπίστωσε ότι η κατανάλωση σταφυλιών δύο φορές την ημέρα για διάστημα 6 μηνών όχι μόνο προστατεύει αυτές τις περιοχές του εγκεφάλου από πτώση της μεταβολικής δραστηριότητας, αλλά την αυξάνει και σε άλλες περιοχές του εγκεφάλου! Μάλιστα, η αυξημένη μεταβολική δραστηριότητα εντοπίστηκε σε περιοχές που συνδέονται με την προσοχή και την λειτουργική μνήμη, οι οποίες επίσης βελτιώθηκαν, δίνοντας μας κι άλλους καλούς λόγους να τρώμε σταφύλια.

Οι Αμερικανοί επιστήμονες διεξήγαγαν την έρευνα σε άτομα με ήπια εξασθένηση μνήμης και όπως διαπίστωσαν μετά από έξι μήνες, όσοι κατανάλωναν συχνά σταφύλια -σε ποσότητα περίπου 2¼ φλιτζανιού-, εμφάνιζαν καλύτερη μεταβολική δραστηριότητα στις περιοχές του εγκεφάλου που επηρεάζονται από τα πρώιμα στάδια του Αλτσχάιμερ, σε σχέση με όσους δεν έτρωγαν σταφύλια.

“Η τακτική κατανάλωση σταφυλιών μπορεί να παρέχει προστασία έναντι της πρώιμης εξασθένησης που σχετίζεται με την νόσο του Αλτσχάιμερ και αυτή η πιλοτική έρευνα, ενισχύει την άποψη ότι τα σταφύλια είναι ωφέλιμα στην νευρολογική και καρδιαγγειακή υγεία” δήλωσε ο επικεφαλής της ερευνητικής ομάδας, Dr. Daniel H. Silverman, συμπληρώνοντας παράλληλα, ότι χρειάζονται περισσότερες κλινικές μελέτες με μεγαλύτερο αριθμό συμμετεχόντων, ώστε να επαληθευθούν τα δεδομένα της παρούσας έρευνας.

Από: Μάρω Σενετάκη

Πηγή: olivemagazine.gr