

Η διατροφή που προστατεύει τους ηλικιωμένους από την άνοια

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οι ηλικιωμένοι που ακολουθούν τη μεσογειακή διατροφή κρατούν μεγαλύτερο και πιο υγιή τον εγκέφαλό τους, σύμφωνα με μια νέα βρετανική επιστημονική έρευνα!

Όσοι επιμένουν... μεσογειακά στο φαγητό τους έχουν μεγαλύτερο όγκο εγκεφάλου σε βάθος χρόνου, σε σχέση με όσους μόνο περιστασιακά κάνουν αυτή τη διατροφή. Οι ερευνητές, με επικεφαλής τη δρα Μισέλ Λουτσιάνο του Πανεπιστημίου του Εδιμβούργου, οι οποίοι έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό *Neurology* της Αμερικανικής Ακαδημίας Νευρολογίας, παρακολούθησαν επί χρόνια σχεδόν 1.000 ανθρώπους περίπου 70 ετών που δεν είχαν άνοια, αναλύοντας την επίδραση της διατροφής στον εγκέφαλό τους.

Στις ηλικίες των 70, των 73 και των 76 ετών, ο εγκέφαλος των συμμετεχόντων εξετάστηκε διαδοχικά με μαγνητικές τομογραφίες. Όσο λιγότερο ακολουθούσε κανείς την μεσογειακή διατροφή, τόσο πιθανότερο ήταν να χάσει στην πορεία μεγαλύτερο όγκο εγκεφάλου. Και αυτό ίσχυε ανεξάρτητα από την ηλικία κάποιου,

το μορφωτικό επίπεδό του και το αν είχε χρόνιες παθήσεις (διαβήτη, υπέρταση κ.α.).

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

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

Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι η ποσότητα της κατανάλωσης ψαριών δεν σχετίζεται με αλλαγές στον εγκέφαλο, αντίθετα με ό,τι είχαν συμπεράνει άλλες μελέτες στο παρελθόν. Μελλοντικές έρευνες θα φωτίσουν περισσότερο το ζήτημα.

Πηγή: onmed.gr