

Από τη συλλογή άρθρων αγωγής υγείας της BrainFitness Net - www.brainfitness.gr

Νικόλαος Σκαρμέας,

Αναπληρωτής Καθηγητής Νευρολογίας,

Πανεπιστήμιο Columbia, Νέα Υόρκη



Με τη γήρανση του πληθυσμού και εν τη απουσία προληπτικών ή θεραπευτικών μεθόδων, η συχνότητα της νόσου Αλτσχάιμερ βαίνει αυξανόμενη. Συνεπώς η μελέτη (και συνεπώς πιθανή τροποποίηση) περιβαλλοντικών παραγόντων που επιδρούν στη νόσο Αλτσχάιμερ είναι σημαντικότερη ως εργαλείο βαθύτερης γνώσης της παθογένειας της νόσου, αλλά και για λόγους κοινωνικούς, πολιτικούς και οικονομικούς.

Πληθώρα περιβαλλοντικών παραγόντων έχουν συσχετιστεί με τη νόσο Αλτσχάιμερ, ανάμεσα τους και η διατροφή. Τα διατροφικά επιδημιολογικά δεδομένα είναι αντικρουόμενα. Υψηλότερη πρόσληψη βιταμίνης C, E, B6, φλαβονοειδών, ακόρεστων λιπαρών και ψαριών και υψηλότερα επίπεδα βιταμίνης B12 και φυλλικού οξέως και μέτρια κατανάλωση αλκοόλ έχουν συσχετιστεί με μειωμένο κίνδυνο νόσου Αλτσχάιμερ ή με βραδύτερη νοητική έκπτωση. Ωστόσο, άλλες μελέτες έχουν διαπιστώσει ότι ο κίνδυνος για νόσο Αλτσχάιμερ ή νοητική έκπτωση δε συσχετίζεται με την πρόσληψη αντιοξειδωτικών (όπως βιταμίνης C, E και καροτενοειδή), B6, λιπαρών οξέων, φλαβονοειδών ή επίπεδα της βιταμίνης B12.

Μια από τις πιθανές αιτίες των παραπάνω αντικρουόμενων ερευνών είναι και το γεγονός ότι εξετάζουν διατροφικά στοιχεία απομονωμένα και όχι ως μέρη μιας συνολικής διαίτας. Η εξέταση συνολικών διατροφικών σχημάτων παρέχει τα πλεονεκτήματα της συνεκτίμησης πολλών διατροφικών στοιχείων ταυτόχρονα ενσωματώνοντας πιθανές αλληλεπιδράσεις τους και της αποφυγής πολλαπλών συγκρίσεων. Ένα τέτοιο διατροφικό σχήμα είναι η **Μεσογειακή Δίαιτα**

*Η Μεσογειακή, και ειδικότερα, η **Κρητική Δίαιτα** χαρακτηρίζονται από υψηλή πρόσληψη λαχανικών, οσπρίων, φρούτων, δημητριακών, μέτρια προς υψηλή πρόσληψη ψαριών, υψηλή πρόσληψη πολυακόρεστων λιπαρών οξέων (κυρίως υπό τη μορφή ελαιολάδου), χαμηλή πρόσληψη κορεσμένων λιπαρών οξέων, χαμηλή πρόσληψη κρεατοκομικών και γαλακτοκομικών προϊόντων και μέτρια κατανάλωση αλκοόλ, κυρίως υπό τη μορφή κρασιού και συνήθως κατά τη διάρκεια των γευμάτων.*

Η Μεσογειακή Δίαιτα έχει συσχετιστεί με μειωμένο κίνδυνο καρδιαγγειακών νόσων, αρκετών ειδών καρκίνου και συνολικής θνησιμότητας. Σε μια πληθυσμιακή μελέτη ηλικιωμένων άνω των 65 ετών στο Μανχάταν της Νέας Υόρκης (οι οποίοι εξετάζονταν με ψυχομετρικές δοκιμασίες και νευρολογικές εκτιμήσεις κάθε ~1.5 έτος) 226 συμμετέχοντες διαγνώστηκαν με νόσο Αλτσχάιμερ κατά την πρώτη εκτίμηση, 262 παρουσίασαν τη νόσο κατά τη διάρκεια 4 (έως και 14) ετών παρακολούθησης και 1.794 συμμετέχοντες δεν παρουσίασαν ποτέ συμπτώματα της νόσου. Κατά την αρχική επίσκεψη καταγράψαμε τις διαιτητικές τους συνήθειες και υπολογίσαμε το βαθμό στον οποίον ακολουθούσαν δίαιτα μεσογειακού τύπου σε μια κλίμακα 0-9 με υψηλότερη βαθμολογία να σηματοδοτεί μεγαλύτερη συμμόρφωση με τη Μεσογειακή Δίαιτα.

Σε σύγκριση με αυτούς που δεν τηρούσαν τη Μεσογειακή Δίαιτα, αυτοί που την ακολουθούσαν έστω μερικώς είχαν 20% χαμηλότερο κίνδυνο ανάπτυξης νόσου Αλτσχάιμερ, ενώ εκείνοι που την τηρούσαν πλήρως είχαν περίπου 40% λιγότερες πιθανότητες ανάπτυξης νόσου Αλτσχάιμερ.

Σε μια άλλη μελέτη στον ίδιο πληθυσμό, εξετάσαμε την επίδραση της Μεσογειακής Δίαιτας μετά την ανάπτυξη της νόσου Αλτσχάιμερ. Ασθενείς που είχαν ήδη αναπτύξει τη νόσο και ακολουθούσαν τη Μεσογειακή Δίαιτα έστω μερικώς παρέτειναν την επιβίωση τους κατά 1.5 έτος, ενώ εκείνοι που την τηρούσαν πλήρως ζούσαν περίπου 4 έτη περισσότερο.

Συνολικά, φαίνεται ότι υψηλότερη συμμόρφωση με τη Μεσογειακή Δίαιτα συσχετίζεται με μείωση του κινδύνου για την εμφάνιση νόσου Αλτσχάιμερ. Επιπροσθέτως, η τήρηση των αρχών της Μεσογειακής Δίαιτας φαίνεται να έχει θετικές επιδράσεις ακόμα και μετά την έναρξη των συμπτωμάτων της νόσου Αλτσχάιμερ και πιο συγκεκριμένα, επιμηκύνει την επιβίωση.

Οι θετικές επιδράσεις της Μεσογειακής Δίαιτας μπορεί να πηγάζουν από την αλληλεπίδραση πολλών επιμέρους υγιεινών διατροφικών στοιχείων της και πραγματώνονται μέσω οξειδωτικών, φλεγμονωδών και / ή αγγειακών βιολογικών μηχανισμών.

Παρακάτω παραθέτουμε ενδεικτικά συνδέσμους σχετικούς με το θέμα της Μεσογειακής και

της Κρητικής Διατροφής και της σχέσης τους με τη μνήμη, τις νοητικές λειτουργίες, την ήπια νοητική εξασθένιση και την άνοια, που αφορούν τις μελέτες της ομάδας του κ. Σκαρμέα στο Πανεπιστήμιο Columbia στη Νέα Υόρκη, όπως έχουν καλυφθεί από τα διεθνή ΜΜΕ (Μέσα Μαζικής Επικοινωνίας). Οι σύνδεσμοι, παραχωρήθηκαν για πληρέστερη και διαχρονική ενημέρωση του κοινού, από το συγγραφέα και η αντιγραφή ή η αναδημοσίευσή τους, όπως παρατίθενται στο παρόν άρθρο, εν μέρει ή στο σύνολο τους δεν επιτρέπεται.

2010 February: “Mediterranean diet may lower risk of brain damage that causes thinking problems”. American Academy of Neurology Press release. <http://www.aan.com/press/index.cfm?fuseaction=release.view&release=796>

2010 February: “Mediterranean diet may help prevent dementia, study says”. CNN. <http://www.cnn.com/2010/HEALTH/02/08/mediterranean.diet.brain/index.html>

2010 February: “Mediterranean diet may be a key to avoiding stroke, dementia”. ABC. <http://abcnews.go.com/Health/AlzheimersNews/mediterranean-diet-hold-key-avoiding-stroke-dementia/story?id=9780494>

2010 February. “ Study identifies food combination associated with reduced Alzheimer’s disease risk”. American Medical Association JAMA and Archives press release. <http://pubs.am>

a-assn.org/media/2010a/0412.dtl#1

2010 February: “Study: Mediterranean Diet may lower stroke risk”. NPR. <http://www.npr.org/templates/story/story.php?storyId=123537449>

2010 April: “Health discovery: the anti-Alzheimer’s diet”. AARP. http://bulletin.aarp.org/yourhealth/discoveries/articles/health_discovery_the_anti_alzheimer_s_diet.html

2010 April: “ Aging: Diet may be linked to lower Alzheimer’s risk in older people”. The New York Times. <http://www.nytimes.com/2010/04/20/health/research/20aging.html?hpw>

2010 April: “ Healthy diet could cut Alzheimer’s disease risk”. CBS. <http://www.cbs19.tv/Global/story.asp?S=12300983>

2010 April: “Diet can sharply cut Alzheimer’s risk: study”. Reuters. <http://www.reuters.com/article/idUSTRE63B5JL20100412>

2010 April: “The Anti-Alzheimer’s diet”. AOL Health. <http://www.aolhealth.com/2010/04/15/special-diet-may-prevent-alzheimers/>

2010 April: “Diet cuts Alzheimer’s risk: study”. ABC. <http://www.abc.net.au/science/articles/2010/04/13/2871640.htm>