

Περιεχόμενα

1. ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΑΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΝΟΙΑ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ_ΘΕΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ 26/07/2023 σελ. 1-3

1. ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΑΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΝΟΙΑ

Μέσο: ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ_ΘΕΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ

Ημ. Έκδοσης: . . .26/07/2023 Ημ. Αποδελτίωσης: . . .26/07/2023

Σελίδα: 1



Προστατεύστε τον εαυτό σας από την άνοια

Δεν υπάρχει θεραπεία, αλλά ίσως υπάρχουν τρόποι να ελαττώσετε τον κίνδυνο που διατρέχετε.



Η νόσος Αλτσχάιμερ είναι ο πιο κοινός τύπος άνοιας: μεταξύ 60 και 80% των ασθενών με άνοια πάσχουν από νόσο Αλτσχάιμερ. Η νόσος συνδέεται με υπερβολική συσσώρευση πρωτεϊνών με τη μορφή πλακών και σωρών εντός εγκεφαλικών κυττάρων και ανάμεσά τους.

Αυτές οι συσσωρεύσεις πρωτεϊνών δυσκολεύουν την επικοινωνία μεταξύ των εγκεφα-

λικών κυττάρων και ίσως ο θάνατός τους να οφείλεται σε αυτές.

Οι επιστήμονες δεν κατανοούν πλήρως τα αίτια που προκαλούν τη νόσο Αλτσχάιμερ σε κάποιους ανθρώπους και σε άλλους όχι. Ωστόσο ορισμένοι παράγοντες, όπως η προχωρημένη ηλικία και το οικογενειακό ιστορικό, συν-

Συνέχεια στην επόμενη σελίδα ►

1. ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΑΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΝΟΙΑ

Μέσο: ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ_ΘΕΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ

Ημ. Έκδοσης: . . .26/07/2023 Ημ. Αποδελτίωσης: . . .26/07/2023

Σελίδα: 2



www.health.harvard.edu

► Συνέχεια από την προηγούμενη σελίδα

δέονται με αυξημένο κίνδυνο. Η νόσος Αλτσχάιμερ δεν είναι ιάσιμη, επομένως εστιάζουμε την προσοχή κυρίως στην επιβράδυνση της εξέλιξης της νόσου από τη στιγμή που εντοπίζονται συγκεκριμένες βιολογικές αλλαγές ή εμφανίζονται πρώιμα συμπτώματα.

Επιπλέον, πρόσφατες έρευνες υποδηλώνουν ότι είναι δυνατό κάποιος να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης της νόσου Αλτσχάιμερ, ανεξαρτήτως ηλικίας ή οικογενειακού ιστορικού.

«Για τα άτομα που δεν εμφανίζουν μεταβολές στον εγκέφαλο, δεν είναι ποτέ αργά να μειώσουν τον κίνδυνό τους. Αλλά ακόμη κι εκείνοι με πρώιμες μεταβολές είναι δυνατό να αλλάξουν υπέρ τους τις πιθανότητες νόσησης και να επιβραδύνουν την έκπτωση της γνωστικής λειτουργίας», λέει ο νευρολόγος δρ **Seth Gale**, ένας από τους διευθυντές του Προγράμματος για την Υγεία του Εγκεφάλου στο συνεργαζόμενο με το Χάρβαρντ Brigham and Women's Hospital.

Ατελής επιστήμη

Αξίζει να σημειωθεί ότι τα περισσότερα ευρήματα για τη νόσο Αλτσχάιμερ προέρχονται από πληθυσμιακές μελέτες.

Οι ερευνητές εξετάζουν τη συμπεριφορά και τις ιατρικές παθήσεις ατόμων ηλικίας από 40-50 ετών και άνω και βλέπουν ποιοι εμφανίζουν ν. Αλτσχάιμερ σε προχωρημένη ηλικία. Έτσι μπορούν να προσδιορίσουν εάν όσοι νοσούν (ή όσοι δεν νοσούν) διαθέτουν ορισμένα κοινά χαρακτηριστικά ή ο τρόπος ζωής τους περιλάμβανε συγκεκριμένες συνήθειες.

«Δεν είναι η τέλεια μέθοδος και τα ευρήματα δείχνουν μόνο τη συσχέτιση και όχι την ευθεία σχέση αιτίας και αποτελέσματος. Όμως συνθέτουν μια σημαντική εικόνα στην οποία ορισμένοι παράγοντες συνδέονται με μικρότερο κίνδυνο», λέει ο δρ Gale.

Παρακάτω ακολουθούν οι παράγοντες που ξεχωρίζουν. Ο δρ Gale επισημαίνει ότι, αν κανείς ακολουθήσει έναν συνδυασμό των στρατηγικών που αναφέρονται εδώ για πολλά χρόνια, μπορεί να έχει ως επακόλουθο την καλύτερη προστασία.

Άσκηση. Διαφορετικές μελέτες διαπιστώνουν ότι τα άτομα που επιδίδονται σε τακτι-

Αν κανείς ακολουθήσει
έναν συνδυασμό
στρατηγικών για πολλά
χρόνια, μπορεί να έχει
ως επακόλουθο την
καλύτερη προστασία.

κή φυσική δραστηριότητα διατρέχουν χαμηλότερο κίνδυνο νόσου Αλτσχάιμερ από εκείνους που δεν το κάνουν.

Δεν είναι ξεκάθαρο γιατί βοηθά η άσκηση, αλλά η κυρίαρχη θεωρία είναι ότι η δραστηριότητα αυξάνει τη ροή αίματος προς τον εγκέφαλο, γεγονός το οποίο πιθανότατα συμβάλλει στη διατήρηση της τροφοδοτήσής του με ζωτικής σημασίας θρεπτικά συστατικά και ενέργεια που είναι απαραίτητα για την προστασία του εγκεφάλου από εκφύλιση με τον χρόνο.

«Με τον τρόπο αυτόν, η άσκηση βοηθά στη διατήρηση του υπόκαμπτου, μιας από τις περιοχές του εγκεφάλου που ευθύνονται για τη μνήμη», λέει ο δρ Gale.

Προσθέτει πως οι μελέτες δεν έχουν εντοπίσει κατά πόσον ορισμένες αεροβικές δραστηριότητες που εκτελούνται για ορισμένη διάρκεια, είναι καλύτερες από άλλες.

«Ωστόσο, μια καλή οδηγία είναι να στοχεύουμε σε 150 λεπτά ήπιας έως μέτριας έντασης άσκησης την εβδομάδα, όπως ζωνρό περπάτημα, ποδήλατο ή τένις», αναφέρει. «Όσο περισσότερο τόσο το καλύτερο, και από το τίποτα είναι πάντοτε καλύτερο να κάνουμε κάτι».

Μια άλλη μελέτη έχει υποστηρίξει ότι μικρά διαστήματα υψηλής έντασης άσκησης ίσως παρέχουν την ίδια ή μεγαλύτερη προστασία. Σε μελέτη που δημοσιεύθηκε στις 11 Ιανουαρίου 2023 στο επιστημονικό περιοδικό *The Journal of Physiology*, οι ερευνητές διαπίστωσαν πως έξι λεπτά άσκησης υψηλής έντασης (σε αυτή την περίπτωση, ποδήλατο) αύξησαν την παραγωγή μιας εξειδικευμένης πρωτεΐνης, η οποία ονομάζεται εγκεφαλικός νευροτροφικός παράγοντας (BDNF).

Ο BDNF ενισχύει τη μάθηση και τη μνήμη και ενδέχεται να προστατεύει τον εγκέφαλο από τη σχετιζόμενη με την ηλικία

1. ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΑΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΝΟΙΑ

Μέσο: ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ_ΘΕΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ

Ημ. Έκδοσης: . . .26/07/2023 Ημ. Αποδελτίωσης: . . .26/07/2023

Σελίδα: 3



www.health.harvard.edu

εκφύλιση και άνοια. Ενώ και η ποδηλασία χαμηλότερης έντασης και διάρκειας έξι λεπτών αύξησε επίσης τον BDNF, η σύντομη, εντατική άσκηση ήταν πιο αποτελεσματική.

Διατροφή. Τα άτομα που ακολουθούν μια διατροφή βασισμένη σε φυτικές προέλευσης τροφές, όπως η μεσογειακή ή η δίαιτα MIND, φαίνεται να έχουν μικρότερες πιθανότητες να εμφανίσουν νόσο Αλτσχάιμερ.

Αν και τα δύο προγράμματα διατροφής είναι παρόμοια, η μεσογειακή διατροφή συνιστά λαχανικά, φρούτα και τρεις ή περισσότερες μερίδες ψάρι την εβδομάδα, ενώ η δίαιτα MIND δίνει προτεραιότητα στα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, όπως το σπανάκι, το κέλι (kale) και οι λαχανίδες, σε συνδυασμό με άλλα λαχανικά.

Η διατροφή MIND επίσης είναι υπέρ των φρούτων του δάσους έναντι άλλων φρούτων και συνιστά μία ή περισσότερες μερίδες ψαριού την εβδομάδα. Μια μελέτη η οποία δημοσιεύθηκε στις 8 Μαρτίου 2023 στην ηλεκτρονική έκδοση του επιστημονικού περιοδικού *Neurology*, διαπίστωσε πως άτομα που ακολουθούσαν οποιαδήποτε από τις παραπάνω δίαιτες είχαν στον εγκέφαλό τους λιγότερες συσσωρεύσεις πρωτεϊνών που συνδέονται με τη νόσο Αλτσχάιμερ, συγκριτικά με τα άτομα που δεν ακολουθούσαν τις δίαιτες αυτού του τύπου.

Αρτηριακή πίεση. Με την πάροδο του χρόνου, η υπέρταση μπορεί να προκαλέσει βλάβη στα αιμοφόρα αγγεία ολόκληρου του οργανισμού, συμπεριλαμβανομένου του εγκεφάλου. Οι επιστήμονες έχουν ανακαλύψει ότι η μείωση της υπέρτασης μπορεί να προσφέρει προστασία από την άνοια.

Όμως, η βέλτιστη τιμή για τη μείωση του κινδύνου γνωστικής διαταραχής και νόσου Αλτσχάιμερ είναι υπό συζήτηση.

Παραδείγματος χάριν, το 2019 η μελέτη "Sprint Mind" υποστήριξε ότι ένας στόχος κάτω από 120 χιλιοστόμετρα στήλης υδραργύρου (mm Hg) για τη συστολική πίεση (ο πάνω αριθμός στο πιεσόμετρο) είναι καλύτερος για τον εγκέφαλο από τα 120-140 mm Hg.

Ωστόσο, μια μεταγενέστερη μελέτη, η οποία δημοσιεύθηκε τον Ιανουάριο 2022 στο επιστημονικό περιοδικό *Hypertension*, βρήκε πως ο κίνδυνος για ν. Αλτσχάιμερ ήταν πιο μεγάλος σε άτομα με συστολική αρτηριακή πίεση άνω των 160 mm Hg, ενώ η μεί-

ωση του κινδύνου κάτω από αυτή την τιμή ήταν ασαφής.

«Συνεργαστείτε με τον γιατρό σας ώστε να βρείτε μια βέλτιστη τιμή που να είναι ωφέλιμη τόσο για την καρδιά όσο και για τον εγκέφαλό σας», λέει ο dr Gale.

Ακοή και όραση. Μια μελέτη που δημοσιεύθηκε ηλεκτρονικά στις 13 Απριλίου 2023 στο επιστημονικό περιοδικό *The Lancet Public Health*, διαπίστωσε ότι μεταξύ ατόμων με βαρνοκωΐα εκείνοι που δεν χρησιμοποιούσαν βοηθήματα ακοής είχαν 42% μεγαλύτερο κίνδυνο άνοιας συγκριτικά με όσους χρησιμοποιούσαν βοηθήματα. Ποια είναι η πιθανή διασύνδεση; Η χρήση ακουστικών βαρνοκωΐας μπορεί να καθυστερήσει την έκπτωση της γνωστικής λειτουργίας προλαμβάνοντας τον υπερβολικό γνωστικό φόρτο – δηλαδή αποτρέποντας την υπερβολική προσπάθεια του εγκεφάλου να επεξεργαστεί ήχους και πληροφορίες.

Μελέτες έχουν επίσης ανακαλύψει ότι ηλικιωμένοι με διαταραχές όρασης (όπως μειωμένη όραση, καταρράκτη, γλαύκωμα και σχετιζόμενη με την ηλικία εκφύλιση της ωχράς κηλίδας) διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης προβλημάτων της γνωστικής λειτουργίας.

Όπως με την ακοή, η διόρθωση των προβλημάτων όρασης μπορεί να ελαττώσει τον

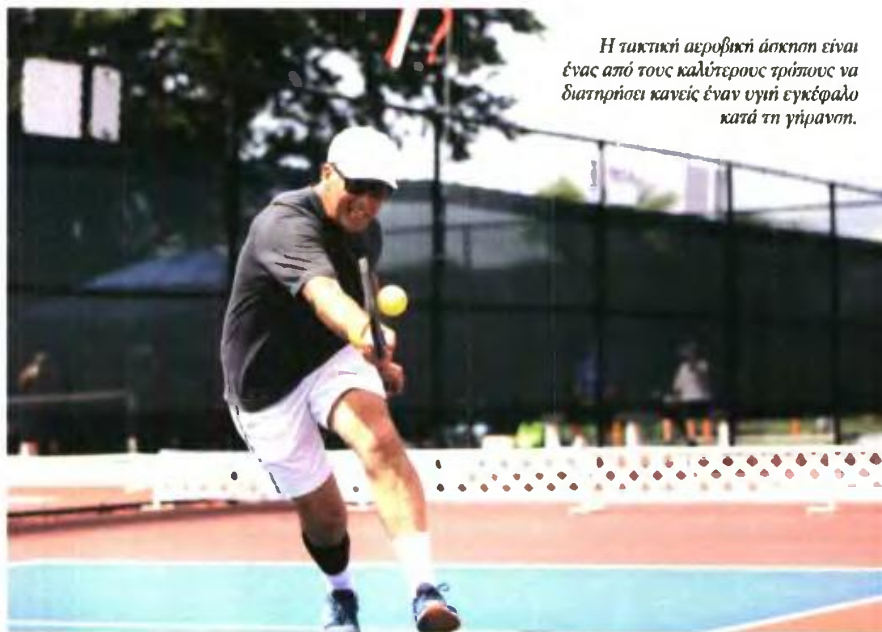
κίνδυνο του ατόμου. Μια μελέτη που δημοσιεύθηκε το 2022 στο επιστημονικό περιοδικό *JAMA Internal Medicine* βρήκε ότι όσοι είχαν υποβληθεί σε χειρουργική καταρράκτη είχαν 30% λιγότερες πιθανότητες να διαγνωστούν με άνοια σε πιο προχωρημένη ηλικία συγκριτικά με εκείνους που δεν είχαν υποβληθεί στην επέμβαση.

Η διασύνδεση μεταξύ προβλημάτων όρασης και άνοιας μπορεί να είναι έμμεση, λέει ο dr Gale: Η πτωχή όραση μπορεί να ενισχύει την αδράνεια, η οποία είναι γνωστό ότι αυξάνει τον κίνδυνο άνοιας.

«Επίσης, είναι πιθανό η πτωχή όραση να οδηγεί άμεσα σε κατάρρευση των διεργασιών του εγκεφάλου που σχετίζονται με την όραση. Έτσι προκαλείται βλάβη σε δίκτυα του εγκεφάλου συνολικά και θα μπορούσε να αυξηθεί ο κίνδυνος απώλειας περισσότερων εγκεφαλικών κυττάρων», επισημαίνει.

Ερεθισμα. Ενώ βρίσκειτα σε εξέλιξη η έρευνα που συνδέει τις δραστηριότητες που απασχολούν τον εγκέφαλο με μικρότερο κίνδυνο για νόσο Αλτσχάιμερ, οι ειδικοί ταυτόχρονα συνιστούν την κατά το δυνατόν μεγαλύτερη παροχή ερεθισμάτων στον εγκέφαλο.

Σε αυτά μπορεί να συγκαταλέγονται η συμμετοχή σε λέσχες ή συλλόγους, η εκμάθηση νέων δεξιοτήτων, το διάβασμα, η κατασκευή παζλ και τα παιχνίδια.



Η τακτική αεροβική άσκηση είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους να διατηρήσει κανείς έναν υγιή εγκέφαλο κατά τη γήρανση.