

ΝΟΗΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΣΕΙΣ



Θρέψτε τον εγκέφαλο σας.

Η υγιεινή διατροφή θα μειώσει τον κίνδυνο ανάπτυξης διαταραχών νοητικής εξασθένισης και άνοιας.

Διατροφή & υγεία εγκεφάλου

Οι περισσότεροι από εμάς γνωρίζουν τη σύνδεση μεταξύ της διατήρησης της σωματικής, της ψυχικής άσκησης και της κοινωνικής δραστηριότητας, έτσι ώστε να διατηρήσουμε τον εγκέφαλό μας υγιή. Αλλά πολλοί από εμάς έχουν λιγότερη επίγνωση ότι αυτό που τρώμε και πίνουμε είναι επίσης σημαντικό για την υγεία του εγκεφάλου.

Καταναλώνουμε μια ευρεία γκάμα τροφών στη διατροφή μας και τα μεμονωμένα συστατικά διατροφής αλληλοεπιδρούν μεταξύ τους. Λόγω αυτού, οι επιστήμονες επικεντρώνονται σε διατροφικά πρότυπα αντί για μεμονωμένους διαιτητικούς παράγοντες.

Γνωρίζουμε ότι μερικοί μεμονωμένοι παράγοντες, όπως τα διαιτητικά συστατικά, προωθούν την υγιή γήρανση, αλλά γνωρίζουμε επίσης ότι είναι πιο αποτελεσματικά όταν συνδυάζονται με ένα **υγιεινό πλάνο διατροφής**.

Διαιτητικά συστατικά

4 διαιτητικά συστατικά που παίζουν σημαντικό ρόλο βοηθώντας στην πρόληψη της νοητικής πτώσης ή μερικές φορές στη βελτίωση των νοητικών επιδόσεων περιλαμβάνουν -

Βιταμίνες Β

Ειδικά η Β6, η Β9 και η Β12



Λιπαρά οξέα

Ειδικά το ω-3 και ω-6



Φυτοχημικά

Ειδικά τα καροτινοειδή και οι πολυφαινόλες



Πιθανώς το αλκοόλ

Αλλά περιορίστε σε 1 κανονικό ποτό την ημέρα για να ελαχιστοποιήσετε τον κίνδυνο



Ωστόσο, δεν έχει αποδειχθεί ότι υπάρχει κάποια τροφή ή διατροφικός παράγοντας για την πρόληψη της νοητικής πτώσης. Το καλύτερο που πρέπει να κάνετε είναι να συμπεριλάβετε καλά διαιτητικά συστατικά σε ένα υγιεινό πλάνο διατροφής.

Πλάνα διατροφής

Ένα **πλάνο διατροφής** που προάγει την νοητική υγεία θα πρέπει να είναι πλούσιο σε φρούτα, λαχανικά και τροφές ολικής αλέσεως και χαμηλά σε κορεσμένα λιπαρά, ραφινάρισμα ζάχαρη και αλάτι, όπως οι δίαιτες DASH, MeDi και MIND.

DASH

Dietary Approaches to Stop Hypertension
(Διαιτητικές προσεγγίσεις για τη διακοπή της υπέρτασης)



ΦΡΟΥΤΑ
ΛΑΧΑΝΙΚΑ
ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΧΑΜΗΛΑ ΣΕ
ΛΙΠΑΡΑ
ΤΡΟΦΕΣ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΞΕΩΣ

MeDi

Mediterranean Diet
(Μεσογειακή διαίτα)



ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ
ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ
ΨΑΡΙΑ & ΦΡΟΥΤΑ
ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΧΑΜΗΛΑ ΣΕ
ΛΙΠΑΡΑ & ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΕΑΣ

MIND

Υβριδική MeDi & DASH Επέμβαση
για νευροεμφυλιστική καθυστέρηση



ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΠΡΑΣΙΝΩΝ ΦΥΛΛΩΝ
ΣΑΡΚΩΔΗ ΚΑΡΠΟΙ
ΟΣΠΡΙΑ
ΚΑΡΠΟΙ & ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ

Διατροφή και νοητική υγεία

Η νοητική υγεία σημαίνει υγιής εγκέφαλος που μπορεί να εκτελέσει όλες τις ψυχικές μας διαδικασίες - τις νοητικές μας ικανότητες - όπως η μνήμη, η λογική, ο προγραμματισμός, η μάθηση και η γλώσσα.

Για να έχουμε καλή νοητική υγεία πρέπει να διατηρούμε το μυαλό μας «κοφτερό».

Τροφή για σκέψη

Ενώ, οι περισσότεροι από εμάς γνωρίζουν τη σύνδεση μεταξύ της διατήρησης της ενεργούς σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής δραστηριότητας, έτσι ώστε να διατηρήσουμε τον εγκέφαλό μας υγιή, πολλοί από εμάς έχουν λιγότερη επίγνωση ότι αυτό που τρώμε και πίνουμε είναι επίσης σημαντικό για την υγεία του εγκεφάλου.

Διαιτητικά συστατικά εναντίον πλάνων διατροφής

Παραδοσιακά, οι ερευνητικές μελέτες που εξέτασαν τη σχέση μεταξύ δίαιτας και νοητικής υγείας τείνουν να επικεντρώνονται στα **συστατικά** της διατροφής μας. Για παράδειγμα, μεμονωμένα θρεπτικά συστατικά όπως η σχέση μεταξύ των βιταμινών Α και Ε και οι γνωστικές επιδόσεις.

Τώρα οι επιστήμονες επικεντρώνονται στην επίδραση των **πλάνων διατροφής** στη νόσηση. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι μεμονωμένα διαιτητικά συστατικά αλληλοεπιδρούν μεταξύ τους, καθιστώντας σχεδόν αδύνατο να εντοπιστεί οποιοσδήποτε μεμονωμένος διαιτητικός παράγοντας ως αίτιος της κακής ή μειούμενης νοητικής υγείας.

Εκλογίκευση

Τα **διαιτητικά συστατικά** όπως οι βιταμίνες Β, τα λιπαρά οξέα, τα φυτοχημικά - ακόμα και το αλκοόλ - έχουν αποδειχθεί σε κάποιο βαθμό ότι διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο, βοηθώντας στην πρόληψη της νοητικής πτώσης ή ενίοτε στη βελτίωση των νοητικών επιδόσεων.

- **Βιταμίνες Β:** Οι βιταμίνες Β βοηθούν να μετατρέψουμε τα τρόφιμα που καταναλώνουμε σε καύσιμα και να μας επιτρέψουν να παραμείνουμε ενεργοποιημένοι καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Οι πηγές τροφίμων περιλαμβάνουν ψάρια, πουλερικά, κρέας, αυγά, γαλακτοκομικά προϊόντα και ενισχυμένα δημητριακά για πρωινό. Υπάρχουν οκτώ διαφορετικοί χημικά ξεχωριστοί τύποι βιταμίνης Β, με Β6, Β9 και Β12 που συνδέονται με τους προστατευτικούς ρόλους της νόησης.
- **Λιπαρά οξέα:** Τα λιπαρά οξέα παίζουν σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη κυττάρων, στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης, στην ανοσολογική απόκριση και στην ηπατική λειτουργία. Παρατηρητικές μελέτες έχουν δείξει με συνέπεια ότι η μεγαλύτερη πρόσληψη κεκορεσμένων λιπαρών συνδέεται με την κακή νοητική υγεία, ενώ η μεγαλύτερη πρόσληψη ω-3 (που βρίσκεται στα ψάρια) και ω-6 (που βρίσκεται σε όσπρια και καρπούς) συνδέεται με μεγαλύτερο όγκο εγκεφάλου και μειωμένο κίνδυνο άνοιας.
- **Φυτοχημικά:** Αυτές είναι οι ενώσεις που προκύπτουν φυσικά, οι οποίες δίνουν στα φυτά τα χρώματά τους και βοηθούν στην προστασία τους από τις ασθένειες και τα αρπακτικά έντομα. Δύο σχετικές ομάδες φυτοχημικών είναι τα καροτινοειδή (που χρησιμοποιούνται από το σώμα για να σχηματίσουν τη βιταμίνη Α και βρίσκονται σε τροφές με βάση το πορτοκάλι και σε μερικά σκούρα πράσινα φυλλώδη λαχανικά) και οι πολυφαινόλες που βρίσκονται σε μικρούς σαρκώδους καρπούς, στο κόκκινο κρασί, στη μαύρη σοκολάτα, στο τσάι, στη μελιτζάνα και μια σειρά από μπαχαρικά που περιλαμβάνουν την κουρκουμίνη και την κανέλα. Τα φυτοχημικά προϊόντα έχουν αντιοξειδωτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες.
- **Αλκοόλ:** Το αλκοόλ είναι τοξικό για τα κύτταρα του εγκεφάλου και η μακροχρόνια υπερκατανάλωση συνδέεται με μικρότερο όγκο εγκεφάλου και αυξημένο κίνδυνο νοητικής πτώσης και άνοιας. Είναι εξαιρετικά δύσκολο να ερμηνεύσουμε τα στοιχεία που σχετίζονται με το αλκοόλ, επειδή οι άνθρωποι επιλέγουν να πίνουν ή να μην πίνουν ή να πίνουν περισσότερο ή λιγότερο για πολλούς διαφορετικούς λόγους. Μερικοί από αυτούς τους λόγους ενδέχεται, επίσης, να σχετίζονται με καλύτερη ή χειρότερη νοητική λειτουργία. Δεν μπορούμε να προτείνουμε να αρχίσετε την κατανάλωση αλκοόλ για να υποστηρίξετε την υγεία του εγκεφάλου, αλλά εάν θέλετε να πιείτε, η κλινική Mayo (Mayo Clinic) ορίζει ως μέτρια κατανάλωση ένα ποτό την ημέρα για γυναίκες όλων των ηλικιών και για άνδρες άνω των 65 ετών και οι κατευθυντήριες γραμμές του NIMHRC λένε ότι για τους υγιείς άνδρες και οι γυναίκες, που πίνουν όχι περισσότερο από δύο κανονικά ποτά σε οποιαδήποτε ημέρα, μειώνουν τον κίνδυνο διαρκείας ζωής από ασθένειες ή τραυματισμούς που σχετίζονται με το αλκοόλ.

Πλάνα διατροφής που βασίζονται σε μεγάλο βαθμό σε φυτά και τα οποία είναι χαμηλά σε κορεσμένα λιπαρά, κόκκινο κρέας και γλυκά, έχουν επίσης εξεταστεί σε σχέση με τη νοητική υγεία.

- **DASH – Dietary Approaches o Sato Hypertension (Διαιτητικές προσεγγίσεις για τη διακοπή της υπέρτασης).** Πρόκειται για ένα πλάνο φαγητού που επικεντρώνεται στην κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, γαλακτοκομικών προϊόντων χαμηλά σε λιπαρά και τροφών ολικής αλέσεως. Γενικά είναι υψηλό σε φυτικές ίνες και πλούσιο σε κάλιο, ασβέστιο και μαγνήσιο. Τόσο οι μελέτες παρατήρησης όσο και οι παρεμβατικές μελέτες έχουν αναφέρει κάποια νοητικά οφέλη για την υγεία με μεγαλύτερη προσήλωση σε μια διαίτα τύπου DASH. Ωστόσο, ο αριθμός των παρεμβατικών μελετών που βασίζονται στη διαίτα DASH είναι περιορισμένος και χρειάζεται περαιτέρω έρευνα για να μπορέσουμε να προτείνουμε αυτόν τον τρόπο διατροφής.
- **MeDi – Mediterranean Diet (Μεσογειακή διαίτα)** Αυτό είναι ένα από τα πιο μελετημένα πλάνα διατροφής. Πρόκειται για μια διατροφή πλούσια σε δημητριακά, ελαιόλαδο, ψάρι, φρούτα και λαχανικά και γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλών λιπαρών και κόκκινο κρέας και περιλαμβάνει μέτρια κατανάλωση κόκκινου κρασιού. Σε μελέτες παρατήρησης, το MeDi έχει συνδεθεί με μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης νόσου Αλτσχάιμερ, ήπιας νοητικής εξασθένησης (MCI) και νοητικής πτώσης. Σε μια τυχαίοποιημένη δοκιμή, η μεσογειακή διαίτα εμπλουτισμένη με πρόσθετο ελαιόλαδο συνδέθηκε με βελτιωμένη νοητική λειτουργία σε διάστημα 5 ετών σε δείγμα ηλικιωμένων Ισπανών.
- **MIND-- Mediterranean-DASH Επέμβαση για νευροεκφυλιστική καθυστέρηση.** Πρόκειται για ένα υβρίδιο της διαίτας MeDi και DASH που καθορίζει με μοναδικό τρόπο την κατανάλωση μικρών σαρκωδών καρπών και πράσινων φυλλωδών λαχανικών. Αποτελείται από τροφές ολικής αλέσεως, λαχανικά, όσπρια και καρπούς, πουλερικά και ένα γεύμα με ψάρι την εβδομάδα, ενώ περιορίζει το κόκκινο κρέας, τα γαλακτοκομικά προϊόντα και τη ζύμη. Δύο μελέτες παρατήρησης έδειξαν ότι η μεγαλύτερη τήρηση των κατευθυντήριων γραμμών MIND είχε ως αποτέλεσμα μειωμένο κίνδυνο ανάπτυξης ασθένειας του Αλτσχάιμερ και καλύτερη νοητική απόδοση. Ωστόσο, περισσότερες μελέτες παρέμβασης είναι απαραίτητες.

Αναφορές

Forbes SC, Holroyd-Leduc JM, Poulin MJ, Hogan DB. Effect of Nutrients, Dietary Supplements and Vitamins on Cognition: a Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Canadian Geriatrics Journal*. 2015;18(4):231-45.

van de Rest O, Berendsen AA, Haveman-Nies A, de Groot LC. Dietary Patterns, Cognitive Decline, and Dementia: A Systematic Review. *Advances in Nutrition: An International Review Journal*. 2015;6(2):154-68

Morris MC, Tangney CC, Wang Y, Sacks FM, Barnes LL, Bennett DA, et al. MIND diet slows cognitive decline with aging. *Alzheimer's & Dementia*. 2015;11(9):1015-22.

Mayo Clinic. Guidelines for moderate alcohol use 2014. Available from: <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/alcohol/art-20044551>.

ADI/BUPA. (2013, July). World Alzheimer Report 2014 Dementia and Risk Reduction An analysis of protective and modifiable factors. Retrieved from <https://www.alz.co.uk/research/WorldAlzheimerReport2014.pdf>