

Az étrend is segíthet csökkenteni a demencia kockázatát

A bogyós gyümölcsökben, a teában, a kakaóban, a kávéban és az extra szűz olívaolajban található természetes növényi vegyületek, az úgynevezett polifenolok kedvezően befolyásolhatják az Alzheimer-kórhoz és más, az idegsejtek fokozatos pusztulásával járó betegségekhez kapcsolódó biológiai folyamatokat – derül ki a Semmelweis Egyetem kutatóinak [összefoglaló tanulmányából](#). A *Nutrients* folyóiratban megjelent elemzés szerint ezek az ún. bioaktív vegyületek hozzájárulhatnak az egészséges agyi öregedéshez.

A Semmelweis Egyetem kutatói több száz korábbi laboratóriumi, állatkísérletes, lakossági és klinikai vizsgálat eredményeit összegezték. Az áttekintett kutatások szerint a polifenolok antioxidáns és gyulladáscsökkentő hatásaikon keresztül támogatják az idegsejtek működését, és mérsékelhetik az agy öregedésével összefüggő káros folyamatokat.

Különösen nagy figyelmet kapott a zöldségekben, gyümölcsökben, hüvelyesekben, teljes értékű gabonákban, halban és olívaolajban gazdag mediterrán étrend, valamint az erre épülő MIND-diéta. Ez utóbbit kifejezetten az agy egészségének támogatására dolgozták ki: a zöld leveles zöldségek és a bogyós gyümölcsök fogyasztását helyezi előtérbe, miközben korlátozza a vörös húsok, a vaj, a sajtok, az édességek, valamint a sült és gyorsételek fogyasztását.

Az áttekintett kutatásokban gyakran vizsgálták a zöld tea egyik fő antioxidánsát (EGCG), a bogyós gyümölcsök színanyagait, a kakaóban található flavanoloikat, valamint a kurkuma sárga színanyagát, a kurkumint. Ezek a vegyületek a mediterrán étrendhez hasonló, növényi alapú étrendek jellegzetes összetevői.

„A polifenolok nem csodaszerek, de a kutatások alapján ígéretes eszközei lehetnek az egészséges agyi öregedés támogatásának. A hangsúly azonban nem az étrend-kiegészítőkön, hanem a változatos, növényi eredetű élelmiszerekben gazdag táplálkozáson van” – mondta dr. Fekete Mónika, a Semmelweis Egyetem Megelőző Orvostani és Népegészségtani Intézetének adjunktusa, a kutatás vezetője.

A polifenolok jelentős része nem közvetlenül szívódik fel, hanem a bélrendszerben élő baktériumok alakítják át olyan vegyületekké, amelyek befolyásolhatják a gyulladásos folyamatokat, a sejtek energia-anyagcseréjét és ezen keresztül az idegrendszer működését. A bélflóra összetétele egyénenként jelentősen eltérhet, ezért ugyanazok az élelmiszerek nem feltétlenül váltanak ki azonos biológiai hatást mindenkinél.

„Ez segíthet megérteni, hogy ugyanaz az étrend miért nem egyformán hat minden emberre. A jövőben a személyre szabott táplálkozás hozzájárulhat annak jobb megértéséhez, hogy kik profitálhatnak leginkább a polifenolokban gazdag étrendből” – emelte ki dr. Mózes Noémi, a Semmelweis Egyetem Megelőző Orvostani és Népegészségtani Intézetének adjunktusa, a tanulmány első szerzője.

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) [adatai szerint](#) világszerte több mint 55 millió ember él demenciával, és az előrejelzések szerint ez a szám a következő évtizedekben tovább növekedhet. A demencia az egyik legjelentősebb időskori egészségügyi kihívásnak számít, ezért egyre nagyobb

figyelem irányul azokra az életmódbeli tényezőkre – köztük a táplálkozásra –, amelyek hozzájárulhatnak az agy egészségének megőrzéséhez és a kognitív hanyatlás kockázatának mérsékléséhez.

A Semmelweis Egyetem kutatói ugyanakkor hangsúlyozzák, hogy a biztató humán kutatási eredmények ellenére jelenleg nem áll rendelkezésre elegendő bizonyíték ahhoz, hogy bármely élelmiszert vagy tápanyagot önmagában a demencia megelőzésének eszközeként lehessen ajánlani.

A szerzők szerint az egészséges agyi öregedés támogatásában nem egyetlen „szuperélelmiszer”, hanem a mindennapi étkezési szokások játszanak kulcsszerepet, vagyis önmagában nem létezik Alzheimer-kór ellen védelmet nyújtó csodaétrend. Az eddigi eredmények ugyanakkor arra utalnak, hogy a több zöldséget, gyümölcsöt, bogyós gyümölcsöt, rostot, halat és olajos magvat tartalmazó, kevésbé feldolgozott étrend hosszú távon hozzájárulhat az egészséges agyi öregedéshez és a kognitív funkciók megőrzéséhez.

A növények rejtett hatóanyagai

A bioaktív vegyületek – köztük a polifenolok – olyan természetes eredetű anyagok, amelyek a növényekben, állatokban vagy mikroorganizmusokban találhatók meg. Bár nem tartoznak a klasszikus, élethez feltétlenül szükséges vitaminok vagy ásványi anyagok közé, biológiailag aktív tulajdonságaik révén jótékonyan támogatják a szervezet működését és az egészség megőrzését.

Sajtókapcsolat:

- +36 20 670 1574
- hirek@semmelweis.hu

Eredeti tartalom: Semmelweis Egyetem

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/?p=31949>