



Οι ηλικιωμένοι που ακολουθούν μια διατροφή υψηλή σε υδατάνθρακες διατρέχουν κατά σχεδόν τέσσερις φορές υψηλότερο κίνδυνο ανάπτυξης ήπιας γνωστικής εξασθένησης (MCI), σύμφωνα με μια πρόσφατα δημοσιευμένη μελέτη.

Τα σάκχαρα έπαιξαν ρόλο στην ανάπτυξη της MCI, συχνά πρόδρομος της νόσου Alzheimer, σύμφωνα με την έκθεση στο περιοδικό Alzheimer's Disease. Αντίθετα, όσοι κατανάλωσαν περισσότερες πρωτεΐνες και λιπώδη φάνηκε να προστατεύονται έναντι της MCI. Ερευνητές της Mayo Clinic παρακολούθησαν 1.230 άτομα ηλικίας 70 - 89 και τους ζήτησαν να παρέχουν πληροφορίες σχετικά με το τι έτρωγαν το προηγούμενο έτος. Μεταξύ αυτής της ομάδας μόνο οι 940 άνθρωποι που δεν είχαν σημάδια γνωστικής εξασθένησης κλήθηκαν να υποβάλλονται σε επανεξέταση ανά 15 μήνο. Ως το τέταρτο έτος της μελέτης, 200 από τους 940 είχαν αρχίσει να δείχνουν ήπια γνωστική εξασθένηση, προβλήματα με τη μνήμη, τη

γλώσσα, τη σκέψη και την κρίση.

Ο επικεφαλής συγγραφέας Rosebud Roberts, καθηγητής στο Τμήμα Επιδημιολογίας στη Mayo Clinic στο Ρότσεστερ της Μινεσότα δήλωσε ότι όσοι έχουν MCI δεν σημαίνει ότι θα αναπτύξουν υποχρεωτικά Αλτσχάιμερ. Επεσήμανε ότι η έρευνα αποσκοπεί στην εύρεση τρόπων που μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση των παραγόντων κινδύνου εμφάνισης προ-ανοιακών προβλημάτων. Πιστεύει ότι εάν βρεθεί τρόπος να εμποδιστεί η ανάπτυξη MCI ενδεχομένως τότε να μπορούν οι ειδικοί να σταματήσουν την ανάπτυξη άνοιας, διότι εάν φτάσουν οι άνθρωποι σ' αυτό το στάδιο, η κατάσταση είναι μη αναστρέψιμη. Όπως τόνισε, η υψηλή πρόσληψη υδατανθράκων δεν ωφελεί, επειδή οι υδατάνθρακες επηρεάζουν τον μεταβολισμό της γλυκόζης και της ινσουλίνης. Ωστόσο, πιστεύει ότι η μέτρια κατανάλωση κάνει καλό.

Οι ερευνητές δεν γνωρίζουν τι προκαλεί την ασθένεια, αλλά υποψιάζονται ότι η συσσώρευση του β-αμυλοειδούς είναι η κύρια αιτία. Τα ευρήματα αποκάλυψαν επίσης ότι οι συμμετέχοντες των οποίων η διατροφή ήταν η υψηλότερη σε λίπος (ξηροί καρποί, υγιεινά έλαια) είχαν 42% λιγότερες πιθανότητες να εμφανίσουν γνωστική εξασθένηση, ενώ όσοι είχαν την υψηλότερη πρόσληψη πρωτεΐνης (κοτόπουλο, κρέας, ψάρι) είχαν μειωμένο κίνδυνο κατά 21%. Πολλές δημοφιλείς δίαιτες, συμπεριλαμβανομένης της Μεσογειακής και της Atkins, προσφέρουν πολλαπλά οφέλη για την υγεία που προκύπτουν από τη μείωση της πρόσληψης υδατανθράκων, συμπεριλαμβανομένων του μειωμένου κινδύνου για εμφάνιση καρδιακών παθήσεων, διαβήτη και της βελτίωσης της υγείας του εγκεφάλου. Ο Colette Heimowitz, αντιπρόεδρος της Nutrition and Education for Atkins Nutritionals Inc δήλωσε ότι η μελέτη αυτή συνάδει με παλαιότερες δημοσιευμένες έρευνες σχετικά με το πώς μια χαμηλή σε υδατάνθρακες διατροφή μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του κινδύνου της νόσου του Alzheimer. Ωστόσο, ο καθηγητής Roberts τόνισε ότι είναι σημαντικό να ακολουθούμε μια ισορροπημένη σε πρωτεΐνες, υδατάνθρακες και λίπος διατροφή.

Πηγή: usatoday