8 Νοεμβρίου 2014

Φυσικές αντιοξειδωτικές ουσίες αναστρέφουν την απώλεια μνήμης

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Πιείτε μια ζεστή σοκολάτα και βοηθήστε τη μνήμης σας να διατηρήσει τη λειτουργικότητά της

Οι φλαβανόλες

Νέα Υόρκη
Οι φλαβανόλες, αντιοξειδωτικές ουσίες που περιέχονται στο κακάο και τη σοκολάτα, αναστρέφουν την φυσική απώλεια μνήμης λόγω γήρατος, υποστηρίζουν αμερικανοί επιστήμονες σύμφωνα με στοιχεία που δημοσιεύονται στο επιστημονικό έντυπο Nature Neuroscience.

Πρόκειται για την πρώτη μελέτη που τεκμηριώνει ότι η φυσιολογική έκπτωση της λειτουργίας της μνήμης λόγω γήρατος όχι μόνο μπορεί να ανακοπεί, αλλά επίσης μπορεί να υπάρξει βελτίωση της μνήμης μετά από συγκεκριμένη διατροφική παρέμβαση.

Οι φλαβανόλες εμπεριέχονται εκτός από το κακάο και στα φύλλα του τσαγιού, καθώς επίσης σε ορισμένα φρούτα (σταφύλια, μούρα κ.α.) και λαχανικά. Οι εν λόγω ουσίες, ιδίως η επικατεχίνη, θεωρούνται ότι βελτιώνουν επίσης την καρδιαγγειακή υγεία, προστατεύοντας από εμφράγματα και εγκεφαλικά επεισόδια.

Οι ερευνητές του Ινστιτούτου Τάουμπ του Ιατρικού Κέντρου του Πανεπιστημίου Κολούμπια της Νέας Υόρκη, με επικεφαλής τον καθηγητή Νευρολογίας Δρ Σκοτ Σμολ, ζήτησαν από 39 υγιείς εθελοντές, 50 – 69 ετών να κάνουν επί τρεις μήνες διατροφή, είτε πλούσια (900mg/μέρα), είτε πτωχή σε φλαβανόλες (10mg/μέρα).

Πριν και μετά τη μελέτη οι εθελοντές υποβλήθηκαν τόσο σε εγκεφαλική απεικόνιση, όσο και σε τεστ μνήμης. Η έρευνα έδειξε ότι, όσοι είχαν καταναλώσει πολλές φλαβανόλες στη διάρκεια του τριμήνου, εμφάνιζαν τόσο βελτίωση στη λειτουργία του εγκεφάλου (ιδίως στον ιππόκαμπο που σχετίζεται με τη μνήμη), όσο και καλύτερες επιδόσεις στα τεστ μνήμης (κατά περίπου 25% σε σχέση με όσους δεν είχαν καταναλώσει φλαβανόλες).

«Αν ένας συμμετέχων (σ.σ. από την ομάδα της υψηλής κατανάλωσης φλαβανολών) είχε την τυπική μνήμη ενός 60χρονου στην αρχή της μελέτης, μετά από τρεις μήνες το ίδιο πρόσωπο είχε κατά μέσο όρο τη μνήμη ενός 30χρονου ή 40χρονου», εξηγεί ο Δρ Σμολ αλλά υπογραμμίζει ότι, το αποτέλεσμα θα πρέπει να επαληθευτεί σε μεγαλύτερου εύρους κλινικές μελέτες.

Να σημειωθεί ότι, η ποσότητα και το μίγμα φλαβανολών που χρησιμοποίησαν οι ερευνητές στο πείραμα, είναι πολύ διαφορετικά από αυτά που περιέχονται στο κακάο και στις σοκολάτες του εμπορίου. Συνεπώς είναι άστοχο να ξεκινήσει κάποιος να καταναλώνει μεγάλες ποσότητες σοκολάτας ή κακάο προκειμένου να αποκομίσει τα ίδια οφέλη με αυτά της μελέτης.

Προηγούμενες μελέτες έχουν δείξει ότι, εκτός από τις φλαβανόλες, η σωματική άσκηση βελτιώνει επίσης τη μνήμη. Καθώς οι άνθρωποι γερνάνε, η επιδείνωση της μνήμης είναι συχνό φαινόμενο σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό. Η φυσιολογική αυτή σταδιακή απώλεια της μνήμης συνήθως δεν έχει αισθητή επίπτωση στην ποιότητα της ζωής και είναι -ανατομικά και λειτουργικά- διαφορετική κατάσταση από την απώλεια της μνήμης που συνεπάγεται η νόσος Αλτσχάιμερ.

Επιμέλεια: Μαίρη Μπιμπή
Πηγή:health.in.gr, ΑΠΕ-ΜΠΕ