



διατροφικές μας συνήθειες επηρεάζουν και τη μνήμη. Στο συμπέρασμα αυτό κατέληξε επιστημονική μελέτη

, η οποία δημοσιεύτηκε στο έγκριτο επιστημονικό περιοδικό *Neurology*. Στην εν λόγω μελέτη συμμετείχαν περίπου 28.000 άτομα ηλικίας 55 ετών και πάνω. Ακολούθησαν μια συγκεκριμένη διατροφή και κατεγράφησαν οι συνήθειες τους για 5 χρόνια, θέλοντας κατά αυτό τον τρόπο να βρεθεί κάποια σχέση ανάμεσα στο κατά πόσο μειώνεται η σκέψη και η μνήμη ανάλογα με τη διατροφή.

Οι ερευνητές για να καταγράψουν και να παρατηρήσουν τη σκέψη και την ικανότητα της μνήμης υπέβαλαν τους συμμετέχοντες πραγματοποιήσαν σε ορισμένα τεστ στην έναρξη της έρευνας, στα 2 χρόνια και περίπου στα 5 χρόνια. Από τα αποτελέσματα φάνηκε μια έκπτωση της μνήμης κατά 14% σε αυτούς που κατανάλωναν υγιεινά τρόφιμα και 18% σε αυτούς που κατανάλωναν λιγότερα υγιεινά.

Παράλληλα οι ερευνητές έλαβαν υπόψιν παράγοντες που θα μπορούσαν να επηρεάσουν τα αποτελέσματα όπως είναι η σωματική δραστηριότητα. Συνολικά καταλήγουν στο ότι η υιοθέτηση μιας υγιεινής διατροφής θα πρέπει να αρχίζει

πιθανότατα νωρίς και να συνοδεύεται παράλληλα και από άλλες υγιεινές συμπεριφορές.

Η διαιτητική πρόσληψη μπορεί να τροποποιήσει το κίνδυνο μείωσης της γνωστικής λειτουργείας λόγω έλλειψης θρεπτικών συστατικών που απαιτούνται για την αναγέννηση των νευρώνων, όπως είναι οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β και η βιταμίνη C.

Από την Κατερίνα Κουρουπάκη, επιστημονική συνεργάτη neadiatrofis.gr