

23 Μαΐου 2016

Απώλεια μνήμης: Με ποια διατροφή θα την περιορίσετε

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



H

απώλεια μνήμης είναι μέρος της φυσιολογικής διαδικασίας γήρανσης. Πρόκειται για διαδικασία που σχετίζεται με την ηλικία και είναι διαφορετική από τη νόσο Αλτσχάιμερ, χωρίς να αποκλείεται πάντως το αντίστροφο.

Αν θέλετε να προστατέψετε τη μνήμη σας, είναι χρήσιμο να προσαρμόσετε τη διατροφή σας, καθώς η κατανάλωση τροφών που περιέχουν ωμέγα 3 λιπαρά οξέα μπορεί να συμβάλλει στην προστασία της μνήμης και να αποτρέψει την εμφάνιση νοητικών προβλημάτων που συνδέονται με την ηλικία.

Επιστήμονες από το Univerisy Medical Center και το Πανεπιστήμιο του Βαγκενίγκεν στην Ολλανδία, παρακολούθησαν 915 ανθρώπους με μέση ηλικία τα 81,4 χρόνια για 5 χρόνια κατά μέσον όρο.

Στην έναρξη της έρευνας κανένας δεν είχε σημάδια άνοιας.

Σύμφωνα με τα ευρήματα της μελέτης, η απώλεια μνήμης λόγω ηλικίας και τα νοητικά προβλήματα των συμμετεχόντων που ανέφεραν ότι κατανάλωναν θαλασσινά λιγότερο από μια φορά την εβδομάδα, επιδεινώθηκαν πιο γρήγορα σε σχέση με όσους κατανάλωναν τουλάχιστον ένα γεύμα με θαλασσινά την εβδομάδα.

Οι συμμετέχοντες με την υψηλότερη κατανάλωση θαλασσιών κατανάλωναν 2 γεύματα που τα περιείχαν σε εβδομαδιαία βάση. Όσοι ανήκαν στην ομάδα με τη χαμηλότερη κατανάλωση είχαν κατά μέσον όρο 0,5 γεύμα την εβδομάδα.

Σύμφωνα με μέλος της ερευνητικής ομάδας, ενώ οι νοητικές ικανότητες εξασθενούν ως μέρος της φυσιολογικής διαδικασίας γήρανσης, υπάρχει κάτι που μπορούμε να κάνουμε για να μετριάσουμε τη διαδικασία.

Η έρευνα δημοσιεύτηκε στο περιοδικό Neurology.

Πηγή: onmed.gr