4 Δεκεμβρίου 2016

Τα λαχανικά που προστατεύουν τους ηλικιωμένους από την άνοια

/ Γενικά Θέματα

Δείτε ποια λαχανικά προστατεύουν από την άνοια

Οι ηλικιωμένοι πρέπει να καταναλώνουν χρωματιστά λαχανικά, συμβουλεύουν οι ειδικοί, προκειμένου να ενισχύσουν την εγκεφαλική τους λειτουργία και τις άμυνές τους απέναντι στην άνοια.

Τα καροτενοειδή, οι φυσικές χρωστικές ουσίες που δίνουν στα λαχανικά έντονο χρώμα, προστατεύουν από την αποδυνάμωση της μνήμης και τη γνωστική εξασθένηση, σύμφωνα με μια νέα επιστημονική μελέτη που δημοσιεύεται στο επίσημο περιοδικό της Διεθνούς Εταιρείας Νευροψυχολογίας, Journal of the International Neuropsychological Society.

Ερευνητές από το Πανεπιστήμιο της Τζόρτζια στις ΗΠΑ μελέτησαν με τη βοήθεια Λειτουργικής Απεικόνισης Μαγνητικού Συντονισμού πώς τα διαθέσιμα αποθέματα καροτενοειδών στον οργανισμό των ηλικιωμένων επηρεάζουν την εγκεφαλική λειτουργία. Περίπου 40 ενήλικες 65-86 ετών συμμετείχαν στη δοκιμή, στο πλαίσιο της οποίας έπρεπε να συνδεθούν με τον τομογράφο και να ανακαλέσουν στη μνήμη τους ζεύγη λέξεων που είχαν διαβάσει νωρίτερα.

Όσοι εκ των συμμετεχόντων είχαν στον οργανισμό τους υψηλότερα επίπεδα καροτενοειδών (λουτεΐνη και ζεαξανθίνη) φάνηκε να αντλούν λιγότερους εγκεφαλικούς «πόρους» για να ολοκληρώσουν επιτυχώς τη δοκιμασία. Αντιθέτως, όσοι παρουσίαζαν μειωμένα αποθέματα καροτενοειδών κατανάλωναν περισσότερες δυνάμεις και έπρεπε να «επιστρατεύσουν» περισσότερες περιοχές του εγκεφάλου τους για να τα καταφέρουν.

«Παρατηρείται μια φυσική διαδικασία εκφύλισης στον εγκέφαλο όσο γερνάμε, όμως ο ανθρώπινος εγκέφαλος είναι σε θέση να την αντισταθμίσει.

Ένας τρόπος να το πετύχει είναι να αντλεί περισσότερους πόρους για να ολοκληρώσει μια διεργασία και να καταφέρει να διατηρήσει τα ίδια επίπεδα γνωστικής απόδοσης» αναφέρει ο επικεφαλής της ερευνητικής ομάδας, Cutter Lindbergh, προσθέτοντας ότι «η αναζήτηση τρόπων να αποσβεστούν αυτές οι διαδικασίες εξασθένησης στους ηλικιωμένους θα είναι προς όφελος της κοινωνίας, αφού θα παραταθεί η λειτουργική ανεξαρτησία τους.

Οι αλλαγές στη διατροφή ή η προσθήκη συμπληρωμάτων προς αύξηση των επιπέδων λουτεΐνης και ζεαξανθίνης αποτελούν πιθανώς μία στρατηγική για να επιτευχθεί αυτός ο στόχος».

Το επόμενο βήμα των ερευνητών θα είναι να εξετάσουν κατά πόσο η ένταξη μεγαλύτερης ποσότητας καροτενοειδών στη διατροφή μπορεί να οδηγήσει σε βελτίωση των γνωστικών ικανοτήτων.

Τα καροτενοειδή βρίσκονται σε σημαντική ποσότητα στα εξής λαχανικά:

– καρότο
– γλυκοπατάτα
– πράσινα φυλλώδη λαχανικά (π.χ. σπανάκι, λαχανίδα)
– ντομάτα
– μπρόκολο
– κολοκύθα
– μπιζέλια
– καλαμπόκι
– κόκκινη, κίτρινη και πορτοκαλί πιπεριά
– λαχανάκια Βρυξελλών

Παλαιότερες μελέτες έχουν δείξει ότι η κατανάλωση καρότου συνδέεται με μειωμένο κίνδυνο καρκίνου του μαστού, ενώ άλλες μελέτες έχουν δείξει ότι η λουτεΐνη και η ζεαξανθίνη προστατεύουν από παθήσεις των ματιών.

Πηγή: onlycy.com