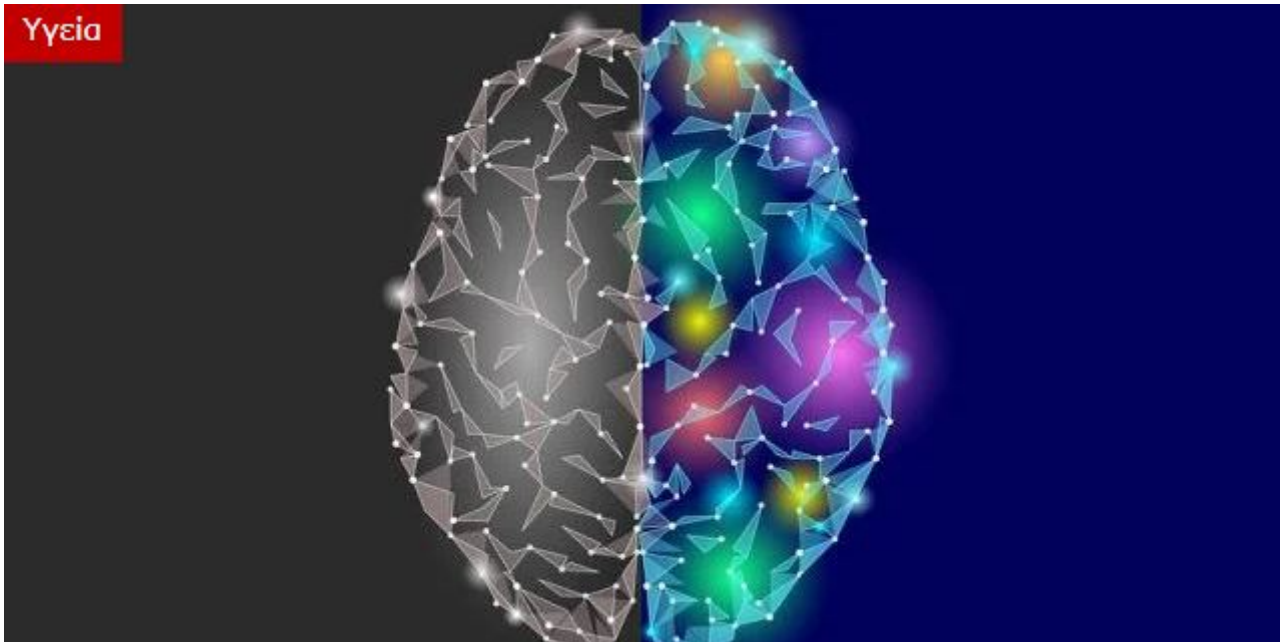


Πως θα μειώσετε τον κίνδυνο άνοιας περιορίζοντας ή κόβοντας αυτή την συνήθεια. Τι δείχνει νέα έρευνα

/ [Γενικά Θέματα](#) / [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#) / [Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Αν θέλετε να μειώσετε τον κίνδυνο εμφάνισης άνοιας, υπάρχει μία συνήθεια που καλό είναι να εγκαταλείψετε ή τουλάχιστον να περιορίσετε. Ο λόγος για το αλκοόλ.

Σύμφωνα με μελέτες, η τακτική κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να προκαλεί πολύ μεγαλύτερη ζημιά από ένα απλό hangover την επόμενη ημέρα. Όλο και περισσότερα επιστημονικά δεδομένα δείχνουν ότι ενδέχεται να επηρεάζει σοβαρά τη γνωστική υγεία.

Έρευνα που δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό από το Atrium Health ανέδειξε τη σύνδεση μεταξύ αλκοόλ και άνοιας με την επιστημονική ομάδα να επικεντρώνεται ιδιαίτερα στη νόσο Αλτσχάιμερ, η οποία αποτελεί σχεδόν το 60% έως 80% των περιπτώσεων άνοιας. Τα ευρήματα από τα πειραματόζωα έδειξαν ότι ακόμα και «μέτριες ποσότητες» αλκοόλ ήταν αρκετές για να «επιταχύνουν την εγκεφαλική ατροφία».

Η εγκεφαλική ατροφία αναφέρεται στη συρρίκνωση και φθορά του εγκεφαλικού ιστού, σε συνδυασμό με αύξηση των «αμυλοειδών πλακών» - επιβλαβών πρωτεϊνών που συνδέονται στενά με τη νόσο Αλτσχάιμερ. «Τα ευρήματα αυτά

υποδηλώνουν ότι το αλκοόλ μπορεί να επιταχύνει την παθολογική εξέλιξη της νόσου Αλτσχάιμερ στα πρώτα της στάδια», ανέφερε η αναπληρώτρια καθηγήτρια Shannon Macauley από τη Σχολή Ιατρικής του Wake Forest.

Τα αποτελέσματα αυτά δεν περιορίζονται μόνο σε πειράματα με ζώα. Το 2024, επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης κατέταξαν το αλκοόλ ανάμεσα στους σημαντικότερους παράγοντες που αποδυναμώνουν τη γνωστική υγεία και ενδέχεται να αυξάνουν τον κίνδυνο Αλτσχάιμερ.

Η ερευνητική ομάδα ανέλυσε εγκεφαλικές απεικονίσεις από 40.000 άτομα. Η καθηγήτρια Gwenaëlle Douaud, που ηγήθηκε της μελέτης, εξήγησε ότι ορισμένες περιοχές του εγκεφάλου είναι ιδιαίτερα ευάλωτες στη γήρανση και επηρεάζονται έντονα από παράγοντες όπως ο διαβήτης, η ατμοσφαιρική ρύπανση από την κυκλοφορία και το αλκοόλ.

Παράλληλα, η μελέτη ανέδειξε ότι γενετικές παραλλαγές επηρεάζουν αυτό το εγκεφαλικό δίκτυο και σχετίζονται με καρδιαγγειακούς θανάτους, σχιζοφρένεια, Αλτσχάιμερ και Πάρκινσον, καθώς και με ένα λιγότερο γνωστό σύστημα ομάδων αίματος, το αντιγόνο ΧG.

Ποιες είναι οι συστάσεις για την κατανάλωση αλκοόλ

Ιδανικά θα μπορούσατε να περιορίσετε το αλκοόλ στο ελάχιστο. Εάν ωστόσο επιθυμείτε να πίνετε κάποια ποτά είναι σημαντικό να γνωρίζετε τις προτεινόμενες ποσότητες. Οι τρέχουσες συστάσεις των ειδικών για να διατηρηθούν οι κίνδυνοι σε χαμηλά επίπεδα, είναι:

Για άνδρες 14 έως 20 μονάδες αλκοόλ την εβδομάδα και για γυναίκες 7 έως 14 μονάδες. Σε τακτική βάση να μην ξεπερνούνται τα κατώτατα όρια.

Η κατανάλωση να κατανέμεται σε τουλάχιστον 3 ημέρες.

Να υπάρχουν αρκετές ημέρες χωρίς καθόλου αλκοόλ κάθε εβδομάδα.

Ενδεικτικά, 14 μονάδες αντιστοιχούν περίπου σε 10 ποτήρια (330 ml) μπύρας μέτριας περιεκτικότητας (330 ml) ή 10 ποτήρια (125 ml) κρασιού χαμηλής περιεκτικότητας ή περίπου 14 δόσεις (25 ml) δυνατά ποτά.

Η εικόνα είναι ξεκάθαρη: ακόμη και η μέτρια κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τον εγκέφαλο και να αυξήσει τον κίνδυνο εμφάνισης άνοιας και Αλτσχάιμερ. Το σημαντικό είναι ότι πρόκειται για έναν παράγοντα που μπορούμε να ελέγξουμε. Η φροντίδα του εγκεφάλου δεν απαιτεί δραστικές κινήσεις, αλλά συνειδητές επιλογές στην καθημερινότητα.

briefingnews.gr