27 Νοεμβρίου 2026

«Ομίχλη εγκεφάλου»: Τι είναι το «θόλωμα» του μυαλού. Οι τροφές που βοηθούν στην μνήμη και τη συγκέντρωση

/ Γενικά Θέματα / Ειδήσεις και Ανακοινώσεις / Υγεία και ιατρικά θέματα



Η λέξη που ψάχνετε είναι στο στόμα σας, αλλά όσο προσπαθείτε να τη θυμηθείτε τόσο σας διαφεύγει. Άλλες φορές χάνετε τον ειρμό σας ή δυσκολεύεστε να συγκεντρωθείτε ακόμη και σε κάτι απλό. Τέτοιες εμπειρίες περιγράφει ο όρος «ομίχλη εγκεφάλου» (brain fog).

Δεν πρόκειται για μια αυτόνομη πάθηση ή διάγνωση, αλλά για ένα σύνολο συμπτωμάτων γνωστικής δυσλειτουργίας που κάνουν τη σκέψη να μοιάζει θολή, αργή ή «βαριά». Επηρεάζει την προσοχή, τη μνήμη και την πνευματική διαύγεια, καθιστώντας δύσκολες ακόμη και απλές καθημερινές εργασίες. Στα πιο συνηθισμένα συμπτώματα περιλαμβάνονται:

Δυσκολία συγκέντρωσης, εστίασης ή λήψης αποφάσεων.
Πρόβλημα ανάκλησης λέξεων, ονομάτων ή πρόσφατων πληροφοριών.
Πνευματική κόπωση ή αίσθηση ότι οι σκέψεις «βαλτώνουν».
Μειωμένη ταχύτητα σκέψης και αίσθημα σύγχυσης ή αποδιοργάνωσης.
Παρότι καμιά μεμονωμένη τροφή δεν αντιμετωπίζει άμεσα την «ομίχλη» εγκεφάλου, υπάρχουν ενδείξεις ότι ορισμένα θρεπτικά συστατικά υποστηρίζουν τη μνήμη και την προσοχή, δύο από τις λειτουργίες επηρεάζονται. Αν η θολούρα

επιμένει, η συζήτηση με γιατρό μπορεί να σας βοηθήσει να εντοπίσετε την αιτία και να βρείτε τον καλύτερο τρόπο αντιμετώπισης.

Σε ό,τι αφορά πάντως την καθημερινή διατροφή, σύμφωνα με ειδικούς στο Everyday Health, υπάρχουν πέντε επιλογές που ξεχωρίζουν για όσα μπορούν να προσφέρουν στην υγεία του εγκεφάλου.

1. Λιπαρά ψάρια
Οι σαρδέλες, η πέστροφα και ο σολομός είναι εξαιρετικές πηγές ωμέγα-3 λιπαρών οξέων. Ένα από αυτά, το δοκοσαεξαενοϊκό οξύ (DHA), έχει συνδεθεί με τη υποστήριξη της δομής και της λειτουργίας της μεμβράνης ανθρώπινων εγκεφαλικών κυττάρων, που επιτρέπει στα κύτταρα να επικοινωνούν αποτελεσματικά μεταξύ τους.

Τα ωμέγα-3 έχουν επίσης αντιφλεγμονώδη δράση. Η φλεγμονή προκαλεί οξειδωτικό στρες, δηλαδή κυτταρικές βλάβες από ασταθή μόρια που ονομάζονται ελεύθερες ρίζες. Όπως η σκουριά φθείρει το μέταλλο, έτσι και η φλεγμονή μπορεί να βλάψει δομές του εγκεφάλου και να διαταράξει τις συνδέσεις μεταξύ των κυττάρων του. Αυτό μπορεί να επηρεάσει τη μνήμη και να αυξήσει τον κίνδυνο εμφάνισης νευροεκφυλιστικής νόσου.

Σε συστηματική ανασκόπηση 24 μελετών, η κατανάλωση ψαριών συνδέθηκε με καλύτερη διατήρηση περιοχών του εγκεφάλου που συμμετέχουν στη μνήμη και σε άλλες γνωστικές λειτουργίες. Σε ξεχωριστή μελέτη, όσοι έτρωγαν περισσότερο ψάρι διαπιστώθηκε ότι είχαν καλύτερους δείκτες εγκεφαλικής δομής και υψηλότερες επιδόσεις σε δοκιμασίες μνήμης και εκτελεστικών λειτουργιών, όπως η οργάνωση και ο σχεδιασμός.

2. Μούρα
Τα μύρτιλα, τα βατόμουρα και οι φράουλες είναι πλούσια σε φλαβονοειδή. Πρόκειται για φυτικές ενώσεις με αντιοξειδωτικές ιδιότητες που μπορεί να βοηθούν τα αιμοφόρα αγγεία να λειτουργούν σωστά και να ευνοούν τη ροή του αίματος προς τον εγκέφαλο. Έρευνες δείχνουν επίσης ότι τα φλαβονοειδή ενδέχεται να προστατεύουν τα εγκεφαλικά κύτταρα από το οξειδωτικό στρες.

Σε μελέτη με άτομα ηλικίας 65 έως 80 ετών, οι συμμετέχοντες που κατανάλωναν καθημερινά, επί 12 εβδομάδες, 26 γραμμάρια σκόνης από λυοφιλιωμένα άγρια μύρτιλα, ποσότητα που αντιστοιχεί περίπου σε 150 γραμμάρια φρέσκων μύρτιλων, παρουσίασαν μεγαλύτερη βελτίωση στη μνήμη και στη νοητική ευελιξία, δηλαδή στην ικανότητα να αλλάζουν τρόπο σκέψης όταν το απαιτεί μια δοκιμασία.

3. Πράσινα φυλλώδη λαχανικά

Το σπανάκι, η λαχανίδα, η ρόκα, το λάχανο και άλλα πράσινα φυλλώδη λαχανικά περιέχουν βιταμίνη Κ, φυλλικό οξύ, λουτεΐνη και β-καροτένιο. Αυτά τα συστατικά έχουν συνδεθεί με την υγεία του εγκεφάλου και την επιβράδυνση της γνωστικής έκπτωσης.

Τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά προσφέρουν επίσης αντιοξειδωτικά, που συμβάλλουν στον περιορισμό της φλεγμονής, βοηθούν τους νευρώνες να παραμένουν ενεργοί και υγιείς και υποστηρίζουν τη διατήρηση της δομής του εγκεφάλου. Σε μελέτη με περισσότερους από 18.000 ενήλικες, κάθε επιπλέον ημερήσια μερίδα πράσινων φυλλωδών λαχανικών συσχετίστηκε με 18% χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης άνοιας.

4. Καφές
Η εγρήγορση που νιώθετε μετά τον καφέ οφείλεται στην καφεΐνη. Η καφεΐνη εμποδίζει τη δράση της αδενοσίνης, μιας ουσίας που συμβάλλει στο αίσθημα κόπωσης και υπνηλίας. Ο καφές περιέχει επίσης πολυφαινόλες, φυτικές ενώσεις με αντιοξειδωτικές ιδιότητες που ωφελούν μακροπρόθεσμα την υγεία του εγκεφάλου.

Συστηματική ανασκόπηση και μετα-ανάλυση δεδομένων από 1.455 άτομα έδειξε ότι η καφεΐνη μπορεί να βελτιώσει την προσοχή, βοηθώντας τους συμμετέχοντες να αντιδρούν ταχύτερα και με μεγαλύτερη ακρίβεια.

5. Εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο
Το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο είναι πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, τα οποία φαίνεται να έχουν προστατευτική δράση για τον εγκέφαλο και τις λειτουργίες του. Σε ανασκόπηση μελετών με ενήλικες ηλικίας 55 ετών και άνω, η κατανάλωση ελαιολάδου συνδέθηκε με καλύτερη γνωστική λειτουργία και βραδύτερη γνωστική έκπτωση.

Άλλες έρευνες δείχνουν ότι μπορεί να υποστηρίζει την επικοινωνία μεταξύ διαφορετικών περιοχών του εγκεφάλου, καθώς και τη λειτουργία του αιματοεγκεφαλικού φραγμού, ο οποίος ρυθμίζει ποιες ουσίες περνούν από το αίμα στον εγκέφαλο.

Σημειώνεται πως το ελαιόλαδο αποτελεί επίσης βασικό συστατικό της διατροφής MIND, η οποία σχεδιάστηκε για να υποστηρίζει την υγεία του εγκεφάλου και να μειώνει τον κίνδυνο γνωστικής έκπτωσης. Το συγκεκριμένο πρότυπο δίνει έμφαση στις τροφές φυτικής προέλευσης και περιορίζει όσες είναι πλούσιες σε κορεσμένα λιπαρά. Σημασία έχει επίσης πόσο συχνά καταναλώνετε τηγανητά, τρόφιμα με πολλή ζάχαρη και επεξεργασμένα κρέατα, τα οποία οι ειδικοί συνιστούν να περιορίζετε.

briefingnews.gr