



Coraz więcej dowodów na to, że witaminy z grupy B zapobiegają demencji

Ponieważ na całym świecie z demencją żyje już ponad 55 milionów ludzi, a każdego roku dochodzi do prawie 10 milionów nowych przypadków, jest ona obecnie siódmą najczęstszą przyczyną zgonów na świecie. Pomimo tego, a także miliardów dolarów zainwestowanych przez przemysł farmaceutyczny w ciągu ostatnich dziesięcioleci, medycyna konwencjonalna nadal nie dysponuje skutecznymi środkami zapobiegania lub eliminowania tego syndromu. Najnowszy przegląd systematyczny wskazuje, że suplementacja witaminami z grupy B, a zwłaszcza kwasem foliowym, może mieć pozytywny wpływ na opóźnianie i zapobieganie ryzyku pogorszenia zdolności poznawczych.

W przeglądzie opublikowanym w recenzowanym czasopiśmie *Nutrients* przez naukowców z Niemiec i Hiszpanii przeanalizowano łącznie 27 artykułów naukowych, w których badano wpływ witamin z grupy B, witaminy C, witaminy D i witaminy E na demencję. Czternaście z 27 badań dotyczyło wpływu witamin z grupy B. Spośród tych badań dwa dotyczyły witaminy B12, jedno - witaminy B1, pięć - kwasu foliowego, a sześć - jednoczesnego stosowania różnych witamin z grupy B kompleks.

W badaniach dotyczących witamin z grupy B stosowano różne dawki. W badaniach dotyczących witaminy B12, dawki wahały się od 10 mcg do 1 mg dziennie. W przypadku witaminy B1 stosowano dawki do 300 mg podawane dwa razy dziennie. Dawki kwasu foliowego wahały się od 400 mcg do 30 mg na dobę. Inne badane witaminy z grupy B kompleks to witamina B2 i witamina B6, z których każda była suplementowana w dawce 10 mg dziennie.

Naukowcy odkryli, że niektóre z badań wykazały bardzo obiecujące wyniki dla suplementów witaminowych z grupy B kompleks. Ogólnie rzecz biorąc, **najskuteczniejszą witaminą przeciw demencji, podawaną samodzielnie lub w połączeniu z innymi witaminami z grupy B, okazał się kwas foliowy**. Naukowcy twierdzą, że wszystkie badania uwzględnione w przeglądzie, w których porównywano suplementację kwasem foliowym z placebo lub leczeniem konwencjonalnym, wykazały lepsze wyniki w testach poznawczych niż odpowiednie grupy kontrolne.

Przegląd sugeruje również, że **łącznie stosowanie kwasu foliowego i witaminy B12 może wiązać się z niższym ryzykiem pogorszenia funkcji poznawczych**. Naukowcy stwierdzają, że w większości badań, w których te dwie witaminy

podawano jednocześnie, wykazało bardzo obiecujące wyniki. Podobnie witamina B1, która miała nie tylko pozytywny wpływ na sprawność poznawczą, gdy była podawana samodzielnie, ale także w połączeniu z kwasem foliowym. Suplementacja kwasu foliowego wraz z kwasem dokozaheksaenowym (DHA), kwasem tłuszczowym omega-3, również znacząco poprawia funkcje poznawcze.

Jeśli chodzi o inne badane witaminy, naukowcy twierdzą, że połączenie niskiej dawki witaminy C i witaminy E nie wiązało się z poprawą funkcji poznawczych. Jednakże witamina E podawana w dziennej dawce 2000 IU wydawała się być związana z wolniejszym spadkiem zdolności poznawczych, podczas gdy witamina C podawana w dawce 500 mg dziennie przyczyniała się do znacząco lepszych zdolności poznawczych.

W przypadku witaminy D naukowcy stwierdzili, że wyniki badań były bardzo zróżnicowane. Zauważyli jednak, że konkretny schemat dawkowania może odgrywać ważną rolę w określaniu skuteczności interwencji.

Ponieważ inni naukowcy potwierdzili już korzystny wpływ składników odżywczych i fitoskładników na funkcje poznawcze, a dodatkowe badania sugerują, że synergiczne połączenia przeciwutleniaczy mogą zapobiegać chorobie Alzheimera, a nawet ją cofać, nadszedł czas, aby te bezpieczne i niedrogie naturalne metody leczenia znalazły zastosowanie w praktyce klinicznej. Badania opublikowane w *The Lancet* sugerują, że do 2016 roku całkowite globalne koszty ekonomiczne demencji osiągnęły 948 miliardów dolarów. W tej sytuacji dalsze odmawianie chorym i ich rodzinom dostępu do sprawdzonych metod leczenia opartych na składnikach odżywczych jest zarówno nie do utrzymania z ekonomicznego punktu widzenia, jak i stanowi zbrodnię przeciwko ludzkości.

Źródło: <https://www.dr-rath-foundation.org/2022/03/the-growing-evidence-that-b-vitamins-prevent-dementia/>



Resweratrol przyczynia się do odwrócenia procesu starzenia się mózgu

Długoterminowe badanie zwiększa korzyści naukowe resweratrolu, ponieważ stwierdzono, że regularne spożywanie tego związku roślinnego może spowolnić spadek funkcji poznawczych nawet o 10 lat

Zespół australijskich badaczy stwierdza, że konsumpcja resweratrolu u kobiet po menopauzie może również przyczynić się do poprawy funkcji poznawczych i naczyń mózgowych.

„Nasza obserwowana poprawa ogólnej wydajności poznawczej poprzez stosowanie resweratrolu, może potencjalnie odwrócić proces starzenia nawet o 10 lat”, mówi dr Rachel Wong, pracownik badań nad demencją w National Health and Medical Research Council oraz Australian Research Council (NHMRC-ARC).

„Zaobserwowaliśmy poprawę szybkości i elastyczności poznawczej przetwarzania, które są kluczowe dla wspierania funkcji wykonawczych w starzejącej się populacji.”

Od 1990 r. liczba osób na całym świecie żyjących z demencją wzrosła ponad dwukrotnie. W 2016 r. śmiertelność z powodu otępienia u kobiet była prawie dwukrotnie wyższa niż u mężczyzn.

Może to częściowo wynikać z nagłego spadku poziomu estrogenu w okresie menopauzy i związanej z nim utraty jego działania ochronnego na funkcje sercowo-naczyniowe i nerwowe.

Wykazano, że resweratrol, występujący w winogronach, jagodach i orzechach, poprawia śródbłonkowe działanie rozszerzające naczynia krwionośne u ludzi i poprawia pamięć werbalną u starszych osób, po sześciu miesiącach stosowania 200 mg suplementacji dziennie w porównaniu do placebo.

Dalsze badania wskazują, że dawki 250 miligramów (mg) i 500 mg resweratrolu przyczyniają się do wzrostu mózgowego przepływu krwi (CBF) u młodszych osób dorosłych, chociaż nie wpłynęło to na ich funkcje poznawcze.

W innym badaniu stwierdzono, że 75 mg resweratrolu dziennie, była najskuteczniejszą dawką w celu ostrego wywołania globalnego rozszerzenia naczyń mózgowych i poprawy wyników utrzymywania koncentracji u pacjentów z cukrzycą typu 2.

Podejście medycyny komórkowej do resweratrolu

Resweratrol jest polifenolem występującym w wysokich stężeniach w winogronach, czerwonym winie i soku z fioletowych winogron, a także w mniejszych ilościach w orzeszkach ziemnych, jagodach, borówkach, żurawinie i ciemnej czekoladzie. Powszechnie jest znany z działania przeciwstarzeniowego. Większość jego właściwości przeciwstarzeniowych można przypisać silnemu działaniu przeciwutleniającemu i przeciwzapalnemu.

Naukowcy odkryli, że resweratrol jest skuteczny w promowaniu zdrowia serca. Pomaga zapobiegać uszkodzeniom naczyń krwionośnych, zmniejsza zły cholesterol, jednocześnie podnosząc dobry cholesterol, i zapobiega tworzeniu się skrzepów krwi. Oprócz właściwości przeciwutleniających i przeciwzapalnych udowodniono, że resweratrol ma skuteczne właściwości rozrzedzające krew poprzez działanie na hamowanie agregacji płytek krwi. Dzięki produkcji tlenu azotu i rozluźnieniu naczyń krwionośnych resweratrol pomaga również utrzymać poziomy ciśnienia krwi w optymalnym zakresie.

Źródła:

<https://www.dr-rath-foundation.org/2020/04/resveratrol-may-contribute-to-brain-ageing-reversal-by-as-much-as-ten-years>

<https://www.alfa-editores.com.mx/resveratrol-may-contribute-to-brain-ageing-reversal-by-as-much-as-ten-years-study>