

Medycyna Komórkowa

MONDAY, SEPTEMBER 9, 2024 • NOWY SYSTEM OPIEKI ZDROWOTNEJ • MEDYCYNA-KOMORKOWA.COM



Dieta roślinna zapobiega pogorszeniu funkcji poznawczych

Nowe badania wykazały, że dieta bogata w żywność pochodzenia roślinnego i niskiej zawartości produktów zwierzęcych w wieku średnim, wiąże się ze znacznie niższym ryzykiem upośledzenia funkcji poznawczych w późniejszym życiu.

Według najnowszych szacunków Organizacji Narodów Zjednoczonych na całym świecie jest obecnie 137 milionów osób w wieku powyżej 80 lat. Eksperci spodziewają się, że liczba ta potroi się do 2050 r., osiągając 425 milionów.

Wzrasta również liczba osób z chorobą Alzheimera i innymi postaciami demencji. Według Centrum Kontroli i Zapobiegania Chorób (CDC) w samych Stanach Zjednoczonych obecnie mieszka 5 milionów dorosłych osób żyjących z chorobą Alzheimera. Liczba ta może również potroić się w ciągu najbliższych kilku dekad.

W miarę starzenia się populacji, coraz ważniejsza staje się możliwość identyfikowania modyfikowalnych czynników ryzyka w stanach takich jak choroba Alzheimera, a także wszelkich zmian stylu życia, które mogą zapobiegać rozwojowi takich schorzeń neurodegeneracyjnych.

Nowe badania wskazują, że jednym z takich czynników jest żywienie. Dieta bogata w owoce, warzywa i produkty pełnoziarniste oraz uboga w produkty zwierzęce, takie jak mięso i nabiał, zmniejsza ryzyko pogorszenia funkcji poznawczych w późniejszym życiu.

Studiowanie diet

Prof. Puay i współpracownicy przeanalizowali dane dostępne w Singapore Chinese Health Study, badaniu kohortowym populacji 63 257 Chińczyków mieszkających w Singapurze.

W ramach tego wstępnego badania dorośli w wieku 45–74 lat udzielili informacji na temat „zwykłej diety, palenia papierosów, spożywania alkoholu, aktywności fizycznej, długości snu, wzrostu, masy ciała i historii choroby”.

Miało to miejsce między kwietniem 1993 r. a grudniem 1998 r. Badacze ponownie przeprowadzili wywiady z uczestnikami podczas trzech wizyt kontrolnych, do 2016 r.

W nowym badaniu prof. Puay i współpracownicy wykorzystali te dane do zebrania informacji na temat 16 948 osób

- średnio w wieku 53 lat. Uczestnicy ci wypełniali oceny funkcji poznawczych dopiero podczas trzeciej wizyty kontrolnej w latach 2014–2016.

Aby ocenić nawyki żywieniowe uczestników, badacze zastosowali pięć wzorców żywieniowych: „alternatywna dieta śródziemnomorska”, która jest ulepszoną wersją typowej diety śródziemnomorskiej, dietetyczne podejście do zatrzymania nadciśnienia (DASH) - dieta z zaufanym źródłem, alternatywny Indeks Zdrowego Jedzenia, indeks diety pochodzenia roślinnego, wskaźnik zdrowej diety roślinnej.

Wszystkie te diety są podobne pod względem nacisku na żywność pochodzenia roślinnego.

Do 33% niższe ryzyko pogorszenia funkcji poznawczych

W latach 2014–2016 2 443 uczestników (14,4%) miało zaburzenia poznawcze. Naukowcy odkryli, że ludzie, którzy silnie przestrzegali pięciu wzorców żywieniowych opisanych powyżej w wieku średnim, byli mniej podatni na rozwój zaburzeń poznawczych w późniejszym okresie. W szczególności ci, których dietę badacze uznali za najbardziej podobną do tych pięciu wzorców żywieniowych, mieli 18–33% mniejsze prawdopodobieństwo rozwoju zaburzeń poznawczych w porównaniu do osób, którzy takich diet nie stosowali.

Profesor Puay zaleca stosowanie diety obejmującej wiele produktów pochodzenia roślinnego (warzywa, owoce, orzechy, fasola, produkty pełnoziarniste) i ograniczanie spożywania czerwonych mięs, zwłaszcza jeśli są one przetwarzane.

Źródło: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/327046.php#1>
