



Da li je moguće usporiti kognitivno propadanje odgovarajućom ishranom?

Blagi kognitivni poremećaji (BKP) predstavljaju stanje u kojem pojedinac pokazuje blage promene u kognitivnim funkcijama koje su veće od očekivanih za odgovarajuće godine, ali ne zadovoljavaju kriterijume za dijagnozu demencije. Ova stanja mogu obuhvatiti probleme sa pamćenjem, jezikom i sposobnošću donošenja odluka.

Blagi kognitivni poremećaji mogu povećati rizik od razvoja demencije uzrokovane Alchajmerovom bolešću ili drugim poremećajima mozga. Ali isto tako, kod nekih ljudi sa blagim kognitivnim oštećenjem možda nikada ne dođe do pogoršanja, a nekima čak i bude bolje na kraju.

Alchajmerova bolest (AB) je daleko najčešći uzrok razvoja demencije tokom starenja. U 2000. godini, prevalencija AB u Sjedinjenim Američkim Državama procenjena je na 4,5 miliona obolelih, a predviđa se da će se ovaj broj povećati na 14 miliona do 2050. god.

Postoje brojni faktori rizika za razvoj BKP-a, uključujući starije doba, genetsku predispoziciju, hipertenziju, dijabetes, hiperlipidemiju, gojaznost, pušenje i nedostatak fizičke aktivnosti. S druge strane, neki faktori, poput obrazovanja, društvene interakcije i mentalne stimulacije, mogu doprineti zaštiti od blagih kognitivnih poremećaja.

Nekoliko studija koje su ispitivale zdrav način starenja su pokazale da ljudi sa nižim obrazovanjem imaju naglašen pad pamćenja, verbalnih veština i funkcionalnosti. Studija La Carret-a i saradnika je pokazala da viši nivo obrazovanja povećava sposobnost obrade podataka i konceptualizacije, kao i da može odložiti kliničko ispoljavanje neurodegenerativnih bolesti održavanjem kognitivne efikasnosti.

Preventivna kognitivnih poremećaja ključna je za očuvanje mentalnog zdravlja. Redovna fizička aktivnost, Mediteranska, MIND i DASH dijeta tj. ishrana, koje uključuju voće, lisnato zeleno povrće, ribu, orašaste plodove i maslinovo ulje mogu usporiti kognitivni pad.

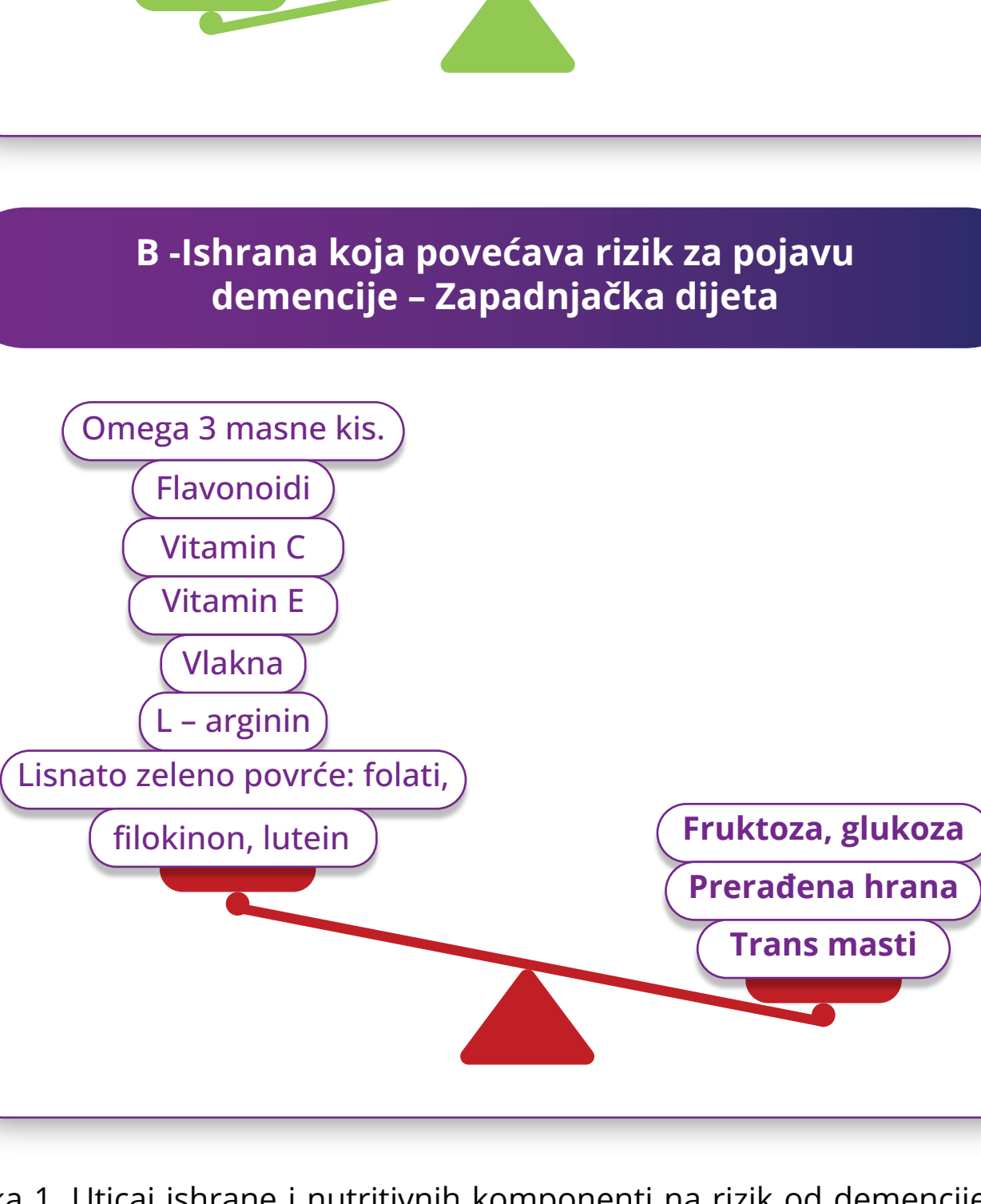
Pored toga, studija objavljena u časopisu "Neurology" 2021. godine otkrila je da visok nivo kognitivne aktivnosti, kao što su čitanje, igranje igara, slaganje slagalice i pisanje pisama, mogu odložiti početak Alchajmerove bolesti za 5 godina među starijima od 80 godina.

Da li je moguće usporiti kognitivno propadanje odgovarajućom ishranom?

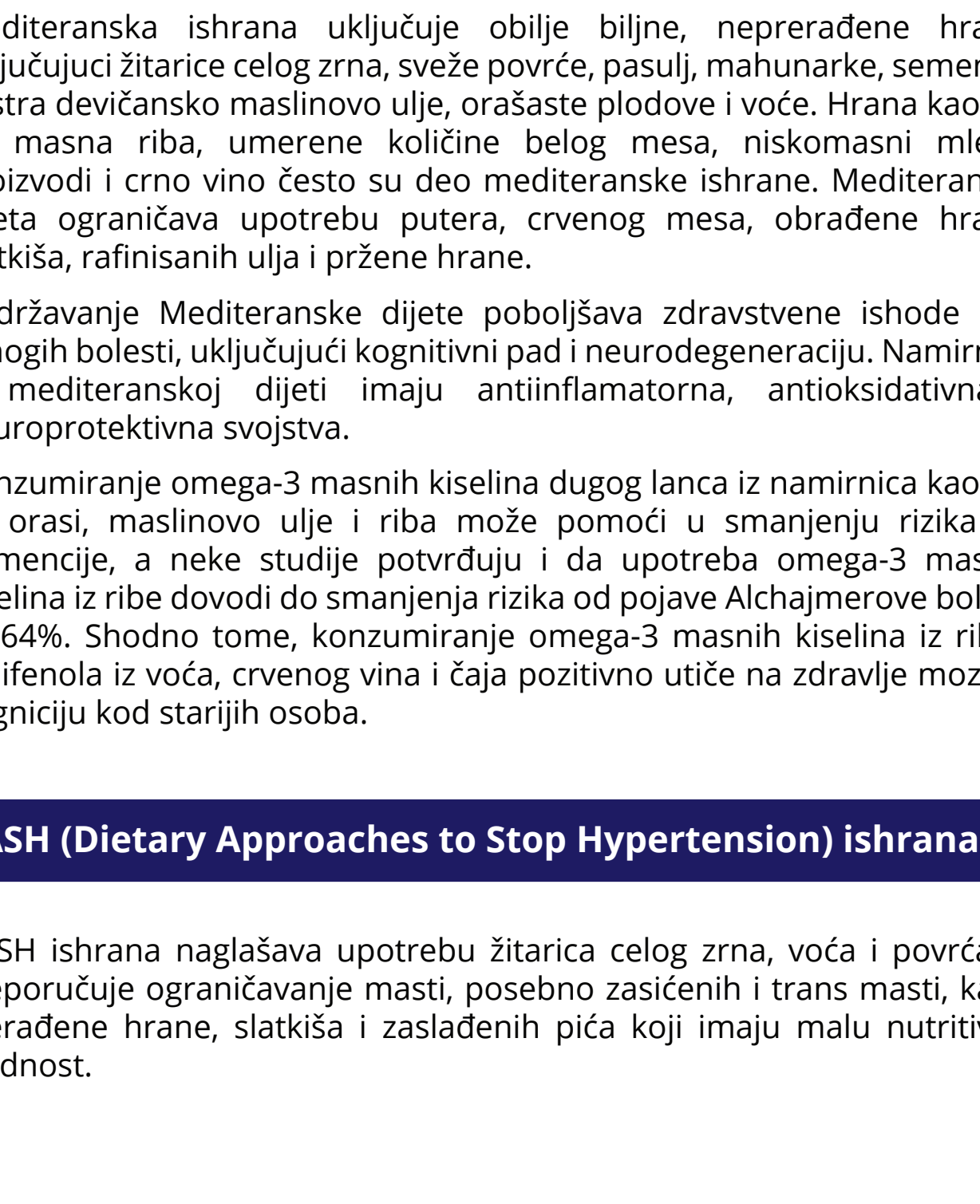


Ishrana može igrati važnu ulogu u očuvanju kognitivnih funkcija. Dugoročno pridržavanje zdravog načina ishrane, koji uključuje celovitu, neprerađenu hranu biljnog porekla, može smanjiti rizik od razvoja demencije kasnije u životu.

A - Zdrava ishrana – Mediteranska, DASH i MIND ishrana



B -Ishrana koja povećava rizik za pojavu demencije – Zapadnjačka dijeta



Slika 1. Uticaj ishrane i nutritivnih komponenti na rizik od demencije. A. Konzumiranje nutritivno bogate celovite hrane u zdravoj ishrani smanjuje rizik od pojave demencije. B. Konzumiranje više ultra-prerađene hrane u Zapadnjačkoj dijeti tj. ishrani povećava rizik od pojave demencije. Preuzeto iz ref. 5.

Mediteranska ishrana

Mediteranska ishrana uključuje obilje biljne, neprerađene hrane, uključujući žitarice celog zrna, sveže povrće, pasulj, mahunarke, semenke, ekstra devičansko maslinovo ulje, orašaste plodove i voće. Hrana kao što su masna riba, umerene količine belog mesa, niskomasni mlečni proizvodi i crno vino često su deo mediteranske ishrane. Mediteranska dijeta ograničava upotrebu putera, crvenog mesa, obrađene hrane, slatkiša, rafiniranih ulja i pržene hrane.

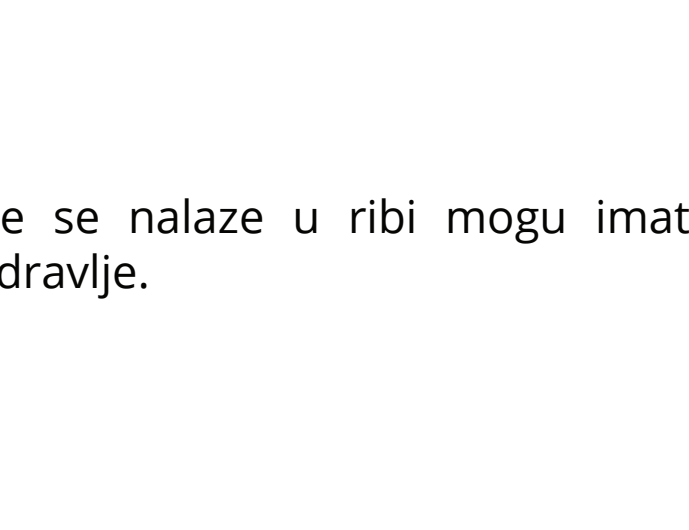
Pridržavanje Mediteranske dijetne poboljšava zdravstvene ishode kod mnogih bolesti, uključujući kognitivni pad i neurodegeneraciju. Namirnice u mediteranskoj dijeti imaju antiinflamatorna, antioksidativna i neuroprotektivna svojstva.

Konzumiranje omega-3 masnih kiselina dugog lanca iz namirnica kao što su orasi, maslinovo ulje i riba može pomoći u smanjenju rizika od demencije, a neke studije potvrđuju i da upotreba omega-3 masnih kiselina iz ribe dovodi do smanjenja rizika od pojave Alchajmerove bolesti za 64%. Shodno tome, konzumiranje omega-3 masnih kiselina iz ribe i polifenola iz voća, crvenog vina i čaja pozitivno utiče na zdravlje mozga i kogniciju kod starijih osoba.

DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) ishrana

DASH ishrana naglašava upotrebu žitarica celog zrna, voća i povrća, a preporučuje ograničavanje masti, posebno zasićenih i trans masti, kao i prerađene hrane, slatkiša i zaslađenih pića koji imaju malu nutritivnu vrednost.

MIND ishrana (Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay)



MIND dijeta podstiče pretežno upotrebu biljne hrane, koja se sastoji od lisnatog zelenog povrća, drugog povrća, bobičastog voća, orašastih plodova, žitarica celog zrna, mahunarke i ograničenih količina prerađene slatkiša, pržene hrane i sira. U poređenju sa mediteranskom i DASH dijetom, MIND ishrana posebno naglašava konzumaciju bobičastog voća i lisnatog zelenog povrća u većini obroka.

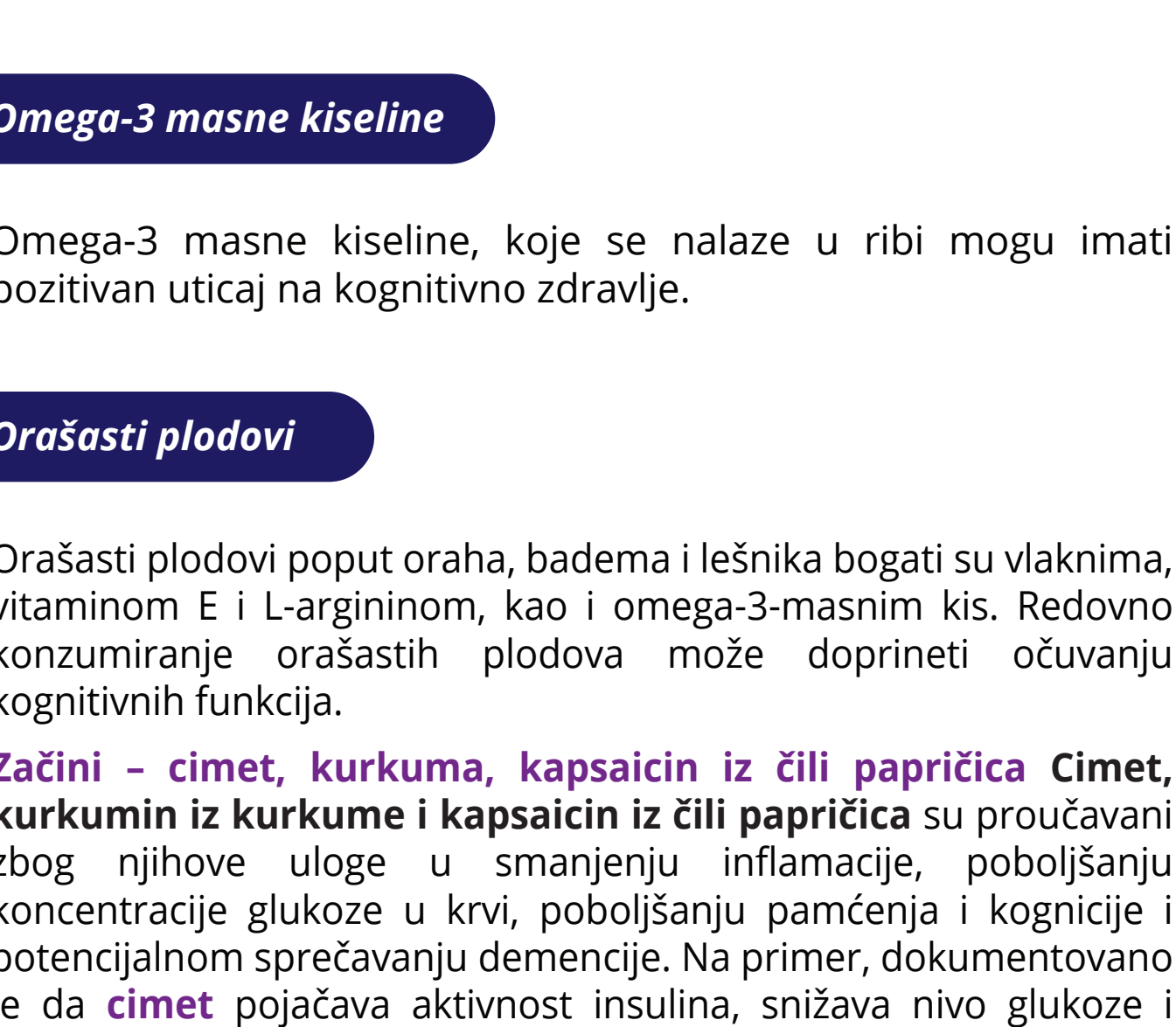
Istraživanja pokazuju da određeni nutrijenti i vrsta ishrane mogu poboljšati kognitivne funkcije:

Maslinovo ulje i nezasićene masne kiseline

Maslinovo ulje i nezasićene masne kiseline imaju potencijalan antiinflamatorni i neuroprotektivni efekat

Voće i povrće

Voće i povrće bogati su vitaminima i mineralima. Šestogodišnja studija u Hong Kongu ispitala je uticaj konzumiranja voća i povrća na kognitivne funkcije kod 17.700 starijih odraslih osoba bez demencije. Utvrđeno je da je rizik od demencije manji kod onih koji su svakodnevno konzumirali voće i povrće. Konzumacija zelenog lisnatog povrća telu vlakna, folate, filokinon i lutein i povezana je sa sporijim kognitivnim propadanjem kod starije populacije u Sjedinjenim Američkim Državama.



Omega-3 masne kiseline

Omega-3 masne kiseline, koje se nalaze u ribi mogu imati pozitivan uticaj na kognitivno zdravlje.

Orašasti plodovi

Orašasti plodovi poput oraha, badema i lešnika bogati su vlaknima, vitaminom E i L-argininom, kao i omega-3-masnim kis. Redovno konzumiranje orašastih plodova može doprineti očuvanju kognitivnih funkcija.

Začini – cimet, kurkuma, kapsaicin iz čili papričica Cimet, kurkumin iz kurkume i kapsaicin iz čili papričica su proučavani zbog njihove uloge u smanjenju inflamacije, poboljšanju koncentracije glukoze u krvi, poboljšanju pamćenja i kognicije i potencijalnom sprečavanju demencije. Na primer, dokumentovano je da **cimet** povećava aktivnost insulina, snižava nivo glukoze i holesterola u krvi i smanjuje upalu, tako da predstavlja prirodni dodatni tretman za dijabetes tipa 2 i neurodegenerativne bolesti.

Kao i cimet, **kurkuma** ima antiinflamatorna, antioksidativna i neuroprotektivna svojstva. Konkretno, korisni efekti kurkume na zdravlje mozga pripisuju se kurkuminu.

Kapsaicin, glavna hemijska komponenta čili papričica, daje pikantan ukus mnogim različitim kuhinjama širom sveta. On je uključen u različite biološke procese, uključujući gojaznost, cerebrovaskularnu funkciju, hipertenziju, gojaznost, dijabetes, pušenje, fizičku neaktivnost, depresiju, socijalnu izolaciju i gubitak sluha.

S tim u vezi, u kineskoj longitudinalnoj kohortnoj studiji, unos čilija je povezan sa kognitivnim padom, posebno kod onih osoba sa niskim BMI (body mass index). Ista grupa je prijavila obrnutu povezanost između konzumiranja čilija i pojave gojaznosti i hipertenzije.

Kakao

Kakao je prepoznat kao bogat izvor flavonoida, posebno u obliku epikatehina i katehina, sa višestrukim zdravstvenim prednostima, uključujući kardioprotekciju, neuroprotekciju i neuromodulaciju. Obrazloženje za neuroprotektivne efekte flavonoida iz kakaa proizilazi iz njihove sposobnosti da pređu krvno-moždanu barijeru i ispolje svoje antioksidativne efekte u regionima mozga koji su ključni za učenje i pamćenje, kao što su hipokampus, cerebralni korteks i strijum. Randomizovana klinička ispitivanja su pokazala da je unos flavanola iz kakaa tokom 8 nedelja poboljšao kognitivnu funkciju i smanjio insulinsku rezistenciju, krvni pritisak i peroksidaciju lipida kod ljudi sa blagim kognitivnim poremećajima i kognitivno zdravim starijim osobama. Autori su sugerisali da su zaštitni efekti flavanola iz kakaa delimično posredovani poboljšanjem osetljivosti na insulin.

Pečurke

Pečurke pružaju višestruke zdravstvene prednosti, uključujući antiinflamatorna, antidepresivna, antidijabetička i neuroprotektivna svojstva.

Fizička aktivnost, optimalan san, smanjenje stresa, socijalna podrška

Temelji za izgradnju zdravog životnog stila uključuju dobru ishranu, redovno vežbanje, smanjenje stresa, optimizaciju sna, socijalnu podršku i smanjenu upotrebu duvana i alkohola, ali takođe predstavljaju i efikasne kliničke preporuke za prevenciju i lečenje pacijenata sa Alchajmerovom bolešću i drugim oblicima demencije bez upotrebe lekova i moguće pojave neželjenih efekata.

Povećana fizička aktivnost smanjuje rizik od demencije, dok sedentarni način života povećava rizik od Alchajmerove bolesti. Na primer, joga je povezan sa neuroprotekcijom i poboljšanim vizuelno-prostornim funkcionisanjem kod starijih osoba sa BKP-om.

Socijalna podrška je takođe vitalna komponenta zdravog načina života. Zanimljivo je da razgovori sa ljudima i razmena priča o nečijim životnim iskustvima takođe može podstaći rešavanje problema, poboljšati raspoloženje i poboljšati pamćenje kod starijih osoba sa i bez BKP-a.

Upotreba saune

U longitudinalnoj studiji na 2,315 zdravih sredovečnih Finaca, korišćenje saune u periodu od 2-3 nedelje smanjilo je rizik od demencije i Alchajmerove bolesti.

Intermitentni fasting

Zapaženi su brojni pozitivni efekti intermitentnog gladovanja kod demencije, uključujući poboljšani inflamatorni odgovor, unapređenje sekrecije neurotransmitera, sinaptičku plastičnost, supresiju vaskularne upale, poboljšanu insulinsku rezistenciju mozga i promociju neurogeneze.

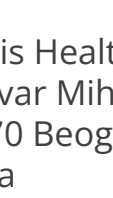
Otprilike 35% slučajeva demencije može biti uzrokovano nekim od devet promenljivih faktora rizika, uključujući nizak nivo obrazovanja, hipertenziju, gojaznost, dijabetes, pušenje, fizičku neaktivnost, depresiju, socijalnu izolaciju i gubitak sluha.

Zdravi načini ishrane i drugi faktori zdravog načina života mogu biti od koristi onima koji su u riziku od demencije i neurokognitivnog oštećenja. Konkretno, uspostavljanje zdravih načina ishrane u kojima prevladuje biljna ishrana, naglašavajući obilje celovite, neprerađene hrane koja obezbeđuje esencijalne prirodne hranljive materije, dok minimizira štetne komponente u ishrani, povezano je sa neuroprotekcijom. Dokazi potvrđuju da zdrave navike u ishrani, kao što je mediteranska ishrana, treba uzeti u obzir u prevenciji i održavanju zdravlja.

BKP – blagi kognitivni poremećaj

Reference:

1. Mayo Clinic. Mild cognitive impairment. Dostupno na [https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mild-cognitive-impairment/symptoms-causes/syc-20354578#:~:text=Mild%20cognitive%20impairment%20\(MCI\)%20is,mental%20function%20has%20a%22slipped.%22](https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mild-cognitive-impairment/symptoms-causes/syc-20354578#:~:text=Mild%20cognitive%20impairment%20(MCI)%20is,mental%20function%20has%20a%22slipped.%22) Poslednji put pristupljeno: 20.06.2024.
2. Kelley BJ, Petersen RC. Alzheimer's disease and mild cognitive impairment. *Neurol Clin.* 2007 Aug;25(3):577-609. v. doi: 10.1016/j.ncl.2007.03.008.
3. Khan M, Jaiswal A, Wandile B. A Comprehensive Review of Modifiable Cardiovascular Risk Factors and Genetic Influences in Dementia Prevention. *Cureus.* 2023 Nov 7;15(11):e48430. doi: 10.7759/cureus.48430.
4. Baldivia B, Andrade VM, Bueno OFA. Contribution of education, occupation and cognitively stimulating activities to the formation of cognitive reserve. *Dement Neuropsychol.* 2008 Jul-Sep;2(3):173-182. doi: 10.1590/S1980-57642009DN20300003.
5. Arora S, Santiago JA, Bernstein M, Potashkin JA. Diet and lifestyle impact the development and progression of Alzheimer's dementia. *Front Nutr.* 2023 Jun 29;10:1213223. doi: 10.3389/fnut.2023.1213223.
6. Lennon A. Do reading, puzzles, and similar activities really stave off dementia? Published on: MedicalNewsToday. 16.7.2023. Available at: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/do-reading-puzzles-and-similar-activities-really-stave-off-dementia> Poslednji put pristupljeno: 20.06.2024.



SERMION®
nicergolin

SE-SERM-2024-00011
Samo za zdravstvene radnike.

Viatris Healthcare d.o.o.,
Bulevar Mihajla Pupina 115a
11070 Beograd
Srbija

Online distribuciju materijala
obezbedila je kompanija Viatris

VIATRIS