

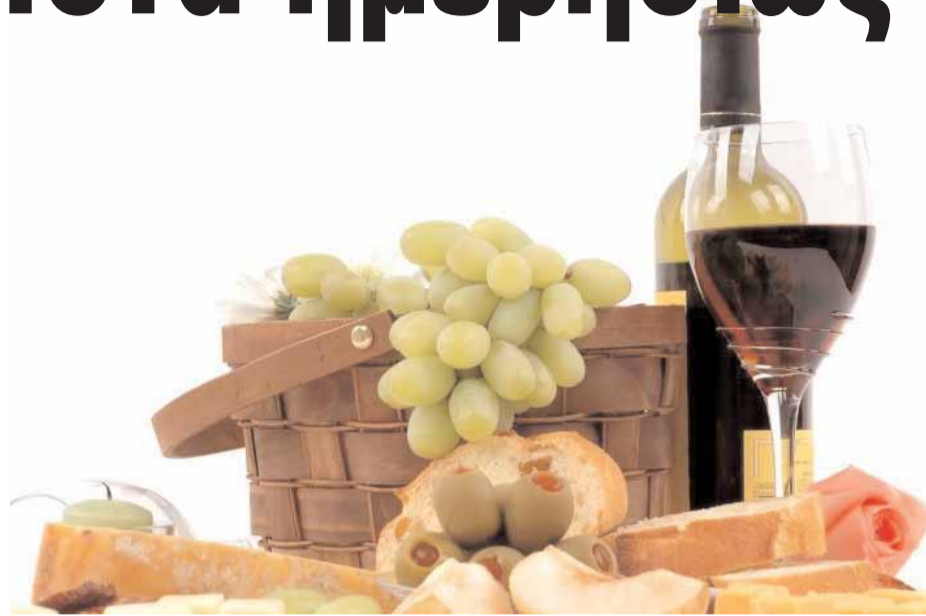
Καλύτερα γεράματα με 1-2 ποτά ημερησίως

Η μέτρια κατανάλωση αλκοόλ προστατεύει από καρδιακά και εγκεφαλικά επεισόδια

Οι υγιείς ηλικιωμένοι ενήλικες που πίνουν 1-2 ποτά ημερησίως, εκτιμάται ότι έχουν μικρότερη πιθανότητα να αναπτύξουν με την πάροδο του χρόνου κάποιας μορφής ανικανότητα όσον αφορά τη φυσιολογία τους, δείχνει νέα μελέτη.

Από τη μελέτη, κατά τη διάρκεια διεξαγωγής της οποίας παρακολούθηθηκαν περίπου 4.300 Αμερικανοί, διαπιστώθηκε ότι οι υγιείς «μετριοπαθείς» πότες εμφάνιζαν μικρότερη πιθανότητα να εκδηλώσουν προβλήματα στο βάδισμα, στις καθημερινές εργασίες και σε άλλες φυσικές δραστηριότητες, για χρονική περίοδο πέραν των τεσσάρων ετών. Όμως αυτά τα οφέλη δεν παρατηρήθηκαν μεταξύ ανδρών και γυναικών που είχαν ήδη προβλήματα στην υγεία τους κατά την έναρξη της μελέτης.

Τα συμπεράσματα δημοσιεύθηκαν στο περιοδικό American Journal of Epidemiology, και μεταξύ άλλων αποδείχθηκε ότι η κατανάλωση ενός αλκοολούχου ποτού, σε «ισοδύναμη» ποσότητα μπίρας ή κρασιού για παράδειγμα, τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας, μπορεί να βοηθήσει στην ανάσχεση φυσικών αδυναμιών σύμφωνα με τη δρ Alison A. Moore του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνια στο Λος Άντζελες, η οποία ήταν και εκ των ερευνητών της μελέτης.



Οι λόγοι που συμβαίνει αυτό δεν είναι πλήρως αποσαφηνισμένοι, αλλά ενδεχομένως το όφελος να προέρχεται από τον μικρότερο κίνδυνο ανάπτυξης καρδιαγγειακής νόσου, είτε η δρ Moore στο Reuters Health.

Η ίδια και οι συνεργάτες της έλαβαν υπόψη τους το ιστορικό εγκεφαλικού επεισοδίου που είχαν υποστεί όσοι παρακολούθηθηκαν στη μελέτη, το οποίο αποτελεί μία σοβαρή αιτία αναπηρίας στους ηλικιωμένους ενήλικες. Ωστόσο η δρ Moore εξήγησε ότι πολλοί ηλικιωμένοι υποφέρουν από «μίνι εγκεφαλικά επεισόδια», δηλαδή «διασπάσεις» στην παροχή αίματος του εγκεφάλου που μπορεί να μην προκαλούν σαφή συμπτώματα, αλλά επηρεάζουν μακροπρόθεσμα τις λειτουργίες του ατόμου.

Τα συμπεράσματα

Τα ευρήματα της μελέτης βασίστηκαν σε στοιχεία από ανασκόπηση υγείας σε 4.276 Αμερικανούς ενήλικες, οι οποίοι ήταν ηλικίας 60 ετών

κατά μέσον όρο και χωρίς φυσικές αναπηρίες κατά την έναρξη της μελέτης. Πέντε χρόνια αργότερα, 15% από αυτούς είχαν αναπτύξει κάποιο είδος αναπηρίας, συμπεριλαμβανομένης της δυσκολίας στο βάδισμα, στην καθημερινή υγιεινή και σε καθημερινές ασχολίες.

Σε γενικές γραμμές οι άνδρες και οι γυναίκες που κατά την έναρξη της μελέτης κατανάλωναν λίγη έως μέτρια ποσότητα αλκοόλ –λιγότερα από 15 ποτά την εβδομάδα– είχαν κατά 25% μικρότερη πιθανότητα να αποκτήσουν αναπηρία. Ωστόσο, το όφελος ήταν περιορισμένο στα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, τα οποία είχαν αρχίσει την ήπια κατανάλωση αλκοόλ χωρίς να εμφανίζουν σημαντικά προβλήματα στην υγεία τους. Οι ερευνητές υποθέτουν ότι όταν οι μεγαλύτερης ηλικίας ενήλικες έχουν ήδη βεβαρωμένη υγεία, το αλκοόλ δεν μπορεί να τους προστατέψει από τη φυσική κόπωση. Η αλληλεπίδραση μεταξύ της αλκοόλης και πολλών φαρμάκων, για παράδειγμα, μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο αναπηρίας.



Κεφαλληνιακή
Αδελφότητα ΝΝΟ
ΜΝΗΜΟΣΥΝΟ



Από το Διοικητικό Συμβούλιο της Κεφαλληνιακής Αδελφότητας ΝΝΟ “Ο Κέφαλος”

ανακοινώνεται ότι την Κυριακή 1 Μαρτίου 2009

θα γίνει μνημόσυνο για όλους τους Κεφαλλονίτες που έφυγαν

από κοντά μας

εις την εκκλησία του

Αγίου Νικολάου

στο 203-207 Livingstone Road, Marrickville.

Μετά το πέρας της Θείας Λειτουργίας θα προσφερθεί

καφές εις το χώλ

της εκκλησίας.

14610

Μεσογειακή διαίτα για γερό... μυαλό

Ασπίδα προστασίας κατά της άνοιας και της νόσου Alzheimer αποτελούν οι πλούσιες σε αντιοξειδωτικά διαίτες, όπως είναι η μεσογειακή διατροφή. Αυτό επισημαίνεται σε ανακοινώσεις με θέματα «Αντιοξειδωτικές ουσίες και διατροφή στην άνοια» και «Διατροφή και άνοια», που παρουσιάζονται στο 6ο Πανελλήνιο Διεπιστημονικό Συνέδριο Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών, που διεξάγεται στη Θεσσαλονίκη.

Στα πρώιμα στάδια της άνοιας παρατηρείται οξειδωτική βλάβη στον εγκέφαλο, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε φλεγμονώδεις αντιδράσεις στον εγκέφαλο που επιδεινώνουν τη βαρύτητα της άνοιας. Οι αντιοξειδωτικοί και νευροπροστατευτικοί παράγοντες που περιέχονται στα τρόφιμα φαίνεται ότι παρέχουν προστασία κατά της άνοιας.

Επιστημονικές έρευνες δείχνουν ότι ορισμένες διαίτες που είναι πλούσιες σε αντιοξειδωτικά (όπως η μεσογειακή διατροφή) έχουν συσχετιστεί με

μικρότερο ποσοστό εκδήλωσης της νόσου Alzheimer και μπορούν να συμβάλλουν στην πρόληψη και θεραπεία της άνοιας. Εξάλλου έρευνες σε ζώα έδειξαν ότι τα διαιτητικά αντιοξειδωτικά ελαττώνουν την εναπόθεση της β-αμυλοειδούς στον εγκέφαλο, την λιπιδική υπεροξειδωδή, τις βλάβες του DNA, την νευροτοξικότητα και την απώλεια νευρώνων, δηλαδή των παραγόντων που συμβάλλουν στην εμφάνιση άνοιας και Alzheimer.

Κατά συνέπεια για την πρόληψη της άνοιας συνιστάται η καθημερινή κατανάλωση τουλάχιστον έξι μερίδων φρέσκων φρούτων και λαχανικών, δύο μικρομερίδων λιπαρών ψαριών την εβδομάδα αλλά και ξηρών καρπών, σπόρων, ελαιολάδου, πράσινου τσαγιού

και κόκκινου κρασιού.

Σύμφωνα με στοιχεία έρευνας, σε ένα δείγμα 8.000 υγιών ατόμων ηλικίας άνω των 65 ετών, που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό Neurology και έχουν περιληφθεί σε ανακοίνωση με θέμα «Άνοια και διατροφή» που παρουσιάζεται στο Συνέδριο,

οι άνθρωποι που κατανάλωναν ψάρια τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα είχαν 40% χαμηλότερες πιθανότητες να εμφανίσουν άνοια, ενώ η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών μία φορά την ημέρα μείωσε τον κίνδυνο κατά 35%. Ωστόσο η κατανάλωση άλλων τύπων λαδιών που περιέχουν ω-6, όπως το ηλιέλαιο, αντί για ω-3 λιπαρά διπλασίαζε τον κίνδυνο.

