



## Πως μας προστατεύουν τα ψάρια από την άνοια

**Η** κατανάλωση ψαριών διεγείρει την ροή αίματος στον εγκέφαλο και έτσι μειώνει τις πιθανότητες να εκδηλωσουμε άνοια αργότερα στη ζωή μας, ανακάλυψαν βρετανοί επιστήμονες.

Μελετώντας νεαρούς εθελοντές ηλικίας 18 έως 35 ετών, διαπίστωσαν πως ένα είδος ωμέγα-3 λιπαρών οξέων, το DHA, αυξάνει τη ροή αίματος στα τμήματα του εγκεφάλου που ενεργοποιούνται όταν εκτελούμε δύσκολες νοητικές δραστηριότητες.

Αυτό, γράφουν στην «Βρετανική Επιθεώρηση Διατροφής» (BJN), μπορεί να εξηγήσει τα ευρήματα προγενέστερων μελετών που έχουν δείξει πως όσοι τρώνε πολλά ψάρια διατρέχουν μειωμένο κίνδυνο να παρουσιάσουν νοητική εκφύλιση και άνοια όταν γεράσουν.

Οι ερευνητές ανακάλυψαν ακόμα πως - σε αντίθεση με την ευρέως διαδεδομένη πεποίθηση - η λήψη συμπληρωμάτων ωμέγα-3 λιπαρών οξέων δεν βελτίωσε άμεσα ή μετρήσιμα τις νοητικές επιδόσεις των νέων.

Ωστόσο, βελτίωσε τους χρόνους αντίδρασής τους και ελάττωσε τη νοητική κόπωση που ένιωθαν έπειτα από δύσκολες δραστηριότητες.

Όπως εξηγεί η δρ Φίλιπα Τζάκσον, από το Τμήμα Επιστημών Ζωής του Πανεπιστημίου Νορθάμπρια στο Νιούκασλ, το γεγονός ότι τα συμπληρώματα δεν βελτίωσαν τις νοητικές επιδόσεις των νέων, θα μπορούσε να οφείλεται είτε στο ότι η μελέτη τους διήρκεσε λίγο (12 εβδομάδες) είτε στο ότι οι νέοι ούτως ή άλλως λειτουργούν νοητικά με το μέγιστο των δυνατοτήτων τους.

Ωστόσο, «τα ευρήματά μας μπορεί να είναι πολύ σημαντικά για τη νοητική λειτουργία αργότερα στη ζωή», τόνισε. «Η συστηματική κατανάλωση ψαριών ή η λήψη συμπληρωμάτων ωμέγα-3 λιπαρών οξέων έχει δείξει πως μπορεί να αποτρέψει τη νοητική εκφύλιση και την άνοια στην τρίτη ηλικία - και η αυξημένη ροή αίματος στον εγκέφαλο αποτελεί έναν πιθανό μηχανισμό γι' αυτό το όφελος».

Η δρ Τζάκσον πρόσθεσε πως, εάν επαληθευτούν τα νέα ευρήματα σε υγιείς ηλικιωμένους, τότε τα οφέλη για όσους ήδη πάσχουν από εκφυλιστικά νοσήματα του εγκεφάλου λόγω ηλικίας μπορεί να είναι πολύ μεγάλα. Ήδη οι ερευνητές προγραμματίζουν μελέτη με εθελοντές ηλικίας 50-70 ετών.



Αξιοπίστο • Ειλικρινές • Αξιοπρεπές

Euro Funeral Services

Τηλ. 9759 9759

### ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ

Εξυπηρετούμε όλο το Σύνδευ



- Αποκλειστικά για την Ελληνική Παροικία
- Πληρώστε την κηδεία με μηνιαίες δόσεις για δύο χρόνια.
- Προκαταβολική αγορά τάφου στο κοιμητήριο σε τωρινές τιμές **ξεπληρώνοντάς τον με δόσεις για δύο χρόνια.**



- Μνημείο τάφου - το ίδιο με δόσεις.
- Μετακομιδή σορού στην Ελλάδα, μπορεί επίσης να συμπεριληφθεί στο σχέδιό αποπληρωμής.
- Το σχέδιο πληρωμών διατίθεται επίσης για συνταξιούχους γήρατος.



14334

- Δωρεάν λεωφορεία απο τις εκκλησίες για τα κοιμητήρια

#### Head Office and Chapel

890 Canterbury Rd.,  
Roselands, 2196

•  
10 Hassall Street  
Parramatta, 2150

**ΓΙΑ ΚΑΤΑΧΩΡΗΣΕΙΣ  
ΠΕΝΘΟΥΣ  
ΜΝΗΜΟΣΥΝΩΝ  
ΤΗΛΕΦΩΝΗΣΤΕ  
ΣΤΟΝ "ΚΟΣΜΟ"  
9564 3288**