

# Βιταμίνη Β εναντίον Αλτσχάιμερ

Ελπιδοφόρες μελέτες δείχνουν πως η χορήγησή της βοηθάει στην ήπια νοητική διαταραχή και είναι πιθανόν να μπλοκάρει την εξέλιξή της

ΤΟΥ ΓΙΑΝΝΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ

**Αίσθηση προκάλεσε την περασμένη εβδομάδα η είδηση πως η νόσος Αλτσχάιμερ μπορεί να αποτραπεί με τη λήψη ορισμένων βιταμινών του συμπλέγματος Β. Η νευρολόγος-ψυχίατρος Παρασκευή Σακκά, πρόεδρος της Εταιρείας Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Αθηνών, εξηγεί τι έδειξε η σχετική μελέτη, ποιοι είναι οι πιθανοί περιορισμοί και αν πρέπει όλοι να αρχίσουμε να παίρνουμε βιταμίνες.**

## Τι έδειξε η νέα μελέτη;

Η μελέτη αποτελεί συνέχεια προηγούμενων εργασιών της τελευταίας τριετίας από επιστήμονες του Πανεπιστημίου της Οξφόρδης που μελετούν άτομα με ήπια νοητική διαταραχή. Σε αυτούς τους ασθενείς φάνηκε ότι η χορήγηση μεγάλων δόσεων βιταμινών του συμπλέγματος Β (Β6, Β12 και φυλλικού οξέος) περιορίσε σημαντικά τον ρυθμό μείωσης του όγκου του εγκεφάλου σε σχέση με όσους λάμβαναν εικονικό φάρμακο (placebo). Μάλιστα, υπήρχε πολύ σημαντικό όφελος σε περιοχές του εγκεφάλου που σχετίζονται με τη νόσο Αλτσχάιμερ, όπως ο έσω κροταφικός λοβός. Στις περιοχές αυτές διαπιστώθηκε μείωση της εξέλιξης της ατροφίας έως και επτά φορές.

Επιπλέον, φάνηκε ότι αυτή η θετική επίδραση αφορούσε κυρίως άτομα με υψηλά επίπεδα ενός αμινοξέος που λέγεται ομοκυστεΐνη στο αίμα τους. Η ίδια ομάδα είχε προέτους δημοσιεύσει μια εργασία – με μικρό ωστόσο αριθμό ασθενών – όπου η χορήγηση των βιταμινών είχε ως αποτέλεσμα επιβράδυνση και της ίδιας της γνωστικής έκπτωσης.

## Τι σημαίνουν πρακτικά τα ευρήματα αυτά;

Εάν τα αποτελέσματα της μελέτης αυτής επιβεβαιωθούν σε μεγάλο αριθμό ανθρώπων με ήπια νοητική διαταραχή, θα ξέρουμε ότι σε όσους κινδυνεύουν να εμφανίσουν νόσο Αλτσχάιμερ η χορήγηση βιταμινών του συμπλέγματος Β μπορεί να μειώσει τον ρυθμό συρρίκνωσης του εγκεφάλου τους και ενδεχομένως να τους προστατεύσει από τη νοητική έκπτωση που παρατηρείται στη νόσο.

## Τι είναι η ήπια νοητική διαταραχή;

Καθώς περνά ο χρόνος, η μνήμη όλων των ανθρώπων «αδυνατίζει» ως φυσική συνέπεια του γήρατος. Οι περισσότεροι ηλικιωμένοι χρειάζονται μεγαλύτερο κόπο και χρόνο προκειμένου να αποθηκεύσουν και να ανακαλέσουν μια νέα πληροφορία. Η «γκρίζα ζώνη» ανάμεσα στο

φυσιολογικό γήρας και την άνοια ονομάζεται ήπια νοητική διαταραχή. Σε αυτήν παρατηρείται μεγαλύτερη από την αναμενόμενη έκπτωση της μνήμης ή και άλλων ανώτερων εγκεφαλικών λειτουργιών, όχι πάντως σε βαθμό που να επηρεάζεται η ζωή του ατόμου. Μας ενδιαφέρει ιδιαίτερα διότι αρκετοί πάσχοντες από αυτήν (αλλά όχι όλοι) αναπτύσσουν τελικά νόσο Αλτσχάιμερ.

## Γιατί μελετήθηκε η ομοκυστεΐνη;

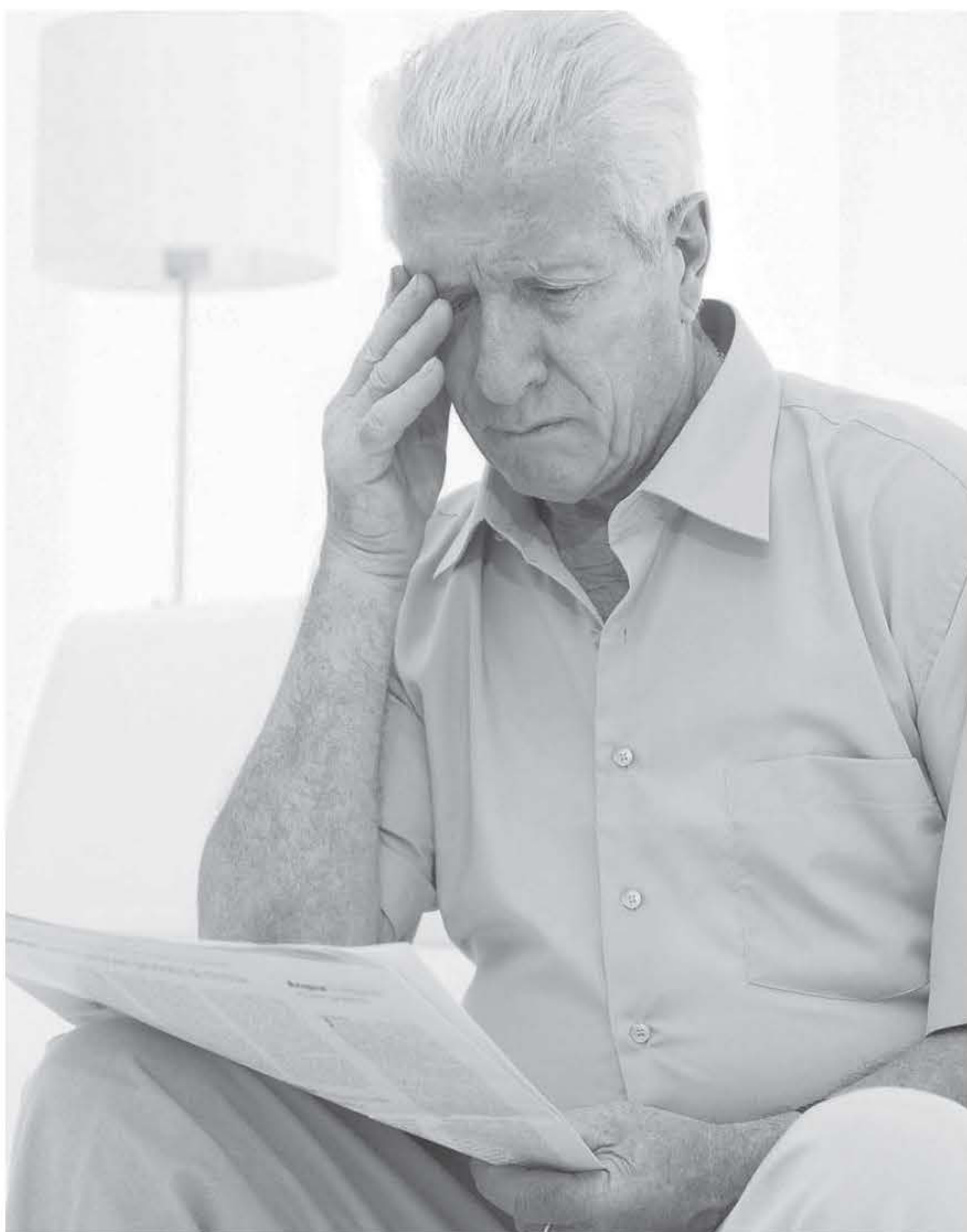
Τα αυξημένα επίπεδά της στο αίμα (υπερομοκυστεΐναιμία) αποτελούν έναν από τους αγγειακούς παράγοντες κινδύνου. Σε έρευνες έχει φανεί ισχυρή συσχέτιση μεταξύ της αύξησης της και της εμφάνισης νόσου Αλτσχάιμερ. Οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β εμπλέκονται στον μεταβολισμό της ομοκυστεΐνης, γι' αυτό εδώ και χρόνια χορηγούνται για την αντιμετώπιση της υπερομοκυστεΐναιμίας.

## Ποιοι μπορούν να ωφεληθούν;

Με τα σημερινά δεδομένα, όφελος προκύπτει κυρίως για τους ηλικιωμένους που πάσχουν από ήπια νοητική διαταραχή και υπερομοκυστεΐναιμία. Σε αυτούς, η χορήγηση βιταμινών Β6, Β12 και φυλλικού οξέος ενδέχεται να μειώσει τον ρυθμό εξέλιξης της εγκεφαλικής ατροφίας και ενδεχομένως την πιθανότητα της μετάπτωσης σε νόσο Αλτσχάιμερ. Δεν υπάρχουν ακόμα αρκετά στοιχεία που να υποστηρίζουν την προφυλακτική χορήγηση βιταμινών Β σε όλον τον πληθυσμό.

## Είναι ασφαλής η λήψη μεγάλων δόσεων των βιταμινών;

Οι επιστήμονες δεν έχουν ακόμη κατασταλάξει αν οι μεγάλες δόσεις βιταμινών του συμπλέγματος Β είναι απολύτως ασφαλείς. Ειδικότερα, για τα άτομα με ήπια νοητική διαταραχή και μέχρι να επιβεβαιωθούν τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης συνιστούμε υγιεινή μεσογειακή διατροφή, έλεγχο της υπέρτασης, του σακχάρου, της παχυσαρκίας, νοητική και σωματική άσκηση και κοινωνικοποίηση.



## Τα συμπτώματα της νόσου Αλτσχάιμερ

**Η Νόσο του Αλτσχάιμερ** αρχίζει σιγά-σιγά. Κατά την πρώτη, το μόνο σύμπτωμα μπορεί να είναι ήπια λήθη. Οι άνθρωποι στο αρχικό στάδιο της νόσου του Αλτσχάιμερ μπορεί να έχει πρόβλημα να θυμάστε πρόσφατα γεγονότα, δραστηριότητες, ή τα ονόματα των οικεία πρόσωπα ή πράγματα. Απλά μαθηματικά προβλήματα μπορεί να είναι δύσκολο να λυθεί. Τέτοιες δυσκολίες μπορεί να είναι μια ενόχληση, αλλά συνήθως δεν είναι αρκετά σοβαρές ώστε να προκαλεί ανησυχία. Ωστόσο, δεδομένου ότι η ασθένεια συνεχίζεται, λήθη θα αρχίσει να παρεμβαίνει με τις καθημερινές δραστηριότητες. Οι άνθρωποι μπορεί να ξεχάσουν το δρόμο για το σπίτι ή το βρίσκουν δύσκολο να αντιμετωπίσουν την καθημερινή ζωή. Τέτοια συμπτώματα είναι πιο εύκολα αντιληπτά και να γίνει αρκετά σοβαρή ώστε να προκαλέσει τους ανθρώπους με νόσο Αλτσχάιμερ ή τα μέλη των οικογενειών τους να αναζητήσουν ιατρική βοήθεια. Οι άνθρωποι στη μέση στάδια της νόσου του Alzheimer μπορεί να ξεχάσει πώς να κάνει βασικές

εργασίες, όπως το βούρτσισμα των δοντιών τους ή να χτενίζει τα μαλλιά τους. Δεν μπορούν πλέον σκεφτείτε καθαρά. Αρχίζουν να έχει προβλήματα ομιλίας, την κατανόηση, ανάγνωση ή εγγραφή. Αργότερα, τα άτομα με νόσο Alzheimer μπορεί να γίνουν ανήσυχτοι, ταραγμένοι ή επιθετικά, ή να περιπλανηθείτε μακριά από το σπίτι. Τελικά, οι ασθενείς που χρειάζονται φροντίδα συνολικά.

## Σημάδια ήπιης νόσου του Alzheimer μπορεί να περιλαμβάνει:

- απώλεια μνήμης
- σύγχυση σχετικά με τη θέση των γνωστών θέσεων
- λαμβάνοντας περισσότερο χρόνο για να ολοκληρώσει τις συνήθεις καθημερινές εργασίες
- πρόβλημα διαχείριση χρημάτων και πληρωμή λογαριασμών
- κακή κρίση που οδηγεί σε κακές αποφάσεις
- απώλεια του αυθορμητισμού και του πνεύματος πρωτοβουλίας τη διάθεση και την προσωπικότητα αλλαγές
- αυξημένο άγχος
- αυξανόμενη απώλεια μνήμης

- και σύγχυση
- μειωμένη διάρκεια προσοχής
- αναγνωρίζοντας τα προβλήματα τους φίλους και τα μέλη της οικογένειας
- δυσκολία με τη γλώσσα, όπως τα προβλήματα με την ανάγνωση και τη γραφή
- δυσκολία που εργάζονται με τους αριθμούς
- δυσκολία στην οργάνωση σκέψεων και σκέφτεται λογικά

## Τα συμπτώματα της σοβαρής νόσου του Alzheimer περιλαμβάνουν

- Αδυναμία να αναγνωρίσουν την οικογένεια ή τους αγαπημένους τους
- Αδυναμία να επικοινωνούν
- απώλεια της αίσθησης του εαυτού
- απώλεια βάρους
- επιληπτικές κρίσεις, λοιμώξεις του δέρματος, δυσκολία στην κατάποση
- στεναίνουν, γκρίνια, ή ρουθούνισμα
- αύξηση ύπνου
- έλλειψη της ουροδόχου κύστης και του ελέγχου του εντέρου
- συνολική εξάρτηση από τον φροντιστή