

# Βιταμίνες ενδυνάμωσης για τον εγκέφαλό μας

ΤΟΥ ΓΙΑΝΝΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ



Επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης ανακάλυψαν ότι η λήψη υψηλών δόσεων βιταμινών Β6, Β12 και φυλλικού οξέος μπορεί να προστατεύουν τους ηλικιωμένους με ήπια νοητική διαταραχή και αυξημένη ομοκυστεΐνη στο αίμα από την εμφάνιση της νόσου Αλτσχάιμερ

**168** ηλικιωμένοι συμμετείχαν στη μελέτη

**2** χρόνια η διάρκειά της

**13** μmol/L ή υψηλότερα τα επίπεδα της ομοκυστεΐνης\* στο αίμα στα οποία παρατηρήθηκε όφελος

Εως **7** φορές μικρότερη ατροφία εγκεφάλου σε όσους πήραν βιταμίνες

\* Ο ΕΟΠΥΥ δεν καλύπτει την εξέταση της ομοκυστεΐνης στο αίμα

**55% - 60%** των ασθενών με άνοια έχουν νόσο Αλτσχάιμερ

**200.000** άνθρωποι στην Ελλάδα πάσχουν από άνοια

**7,3** εκατ. Ευρωπαίοι πάσχουν από άνοια

**36** εκατ. παγκοσμίως έχουν άνοια

**10%-20%** των ανθρώπων ηλικίας άνω των 65 ετών πάσχουν από ήπια νοητική διαταραχή

**1 στους 2** πάσχοντες από ήπια νοητική διαταραχή εκδηλώνει νόσο Αλτσχάιμερ σε βάθος δεκαετίας

## ΗΠΙΑ ΝΟΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ

Η «γκρίζα ζώνη» ανάμεσα στη φυσιολογική έκπτωση της μνήμης λόγω ηλικίας και την άνοια. Ορίζεται ως η ύπαρξη προβλημάτων με τη μνήμη τα οποία είναι αρκετά σοβαρά ώστε να τα παρατηρήσει ο πάσχων ή οι οικείοι του, αλλά δεν είναι αρκετά σοβαρά ώστε να επηρεάσουν στην καθημερινότητά του

## ΡΥΘΜΟΣ ΜΕΙΩΣΗΣ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΩΝ ΚΥΤΤΑΡΩΝ (ανά έτος)

**0,5%** στους υγιείς ηλικιωμένους

**1,0%** στους πάσχοντες από ήπια νοητική διαταραχή

**2,5%** στους πάσχοντες από Αλτσχάιμερ

## ΓΙΑ ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΣΕΤΕ ΤΗ ΜΝΗΜΗ ΣΑΣ

Αν έχετε αρχίσει να ξεχνάτε, οι τεχνικές που ακολουθούν ενδέχεται να σας βοηθήσουν να διατηρήσετε τη μνήμη και τις νοητικές ικανότητές σας:

- Να προγραμματίζετε δραστηριότητες, να γράφετε λίστες με ό,τι πρέπει να κάνετε και να χρησιμοποιείτε βοηθήματα μνήμης, όπως σημειώματα, ημερολόγια και μνημονικά
- Βρείτε νέα χόμπι και ασχοληθείτε με δραστηριότητες απαιτητικές για το σώμα και το μυαλό σας
- Να γυμνάζεστε συστηματικά. Πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι απλές ασκήσεις, όπως το περπάτημα, μπορούν να ανακατίσουν την εξέλιξη της ήπιας νοητικής διαταραχής

- Μην κάνετε κατάχρηση αλκοόλ. Οι μικρές ποσότητες αλκοόλ μπορεί να ωφελούν την υγεία, αλλά οι μεγάλες προκαλούν απώλεια μνήμης και μόνιμες βλάβες στον εγκέφαλο
- Να τρέφεστε υγιεινά και να μην καπνίζετε. Η εκφύλιση της μνήμης έχει τους ίδιους παράγοντες κινδύνου με τα καρδιαγγειακά νοσήματα (κακή διατροφή, κάπνισμα, καθιστική ζωή, παχυσαρκία κ.λπ.)
- Αν έχετε σακχαρώδη διαβήτη ή υπέρταση, φροντίστε να ρυθμίσετε καλά τα επίπεδα σακχάρου και την πίεσή σας σύμφωνα με τις υποδείξεις του γιατρού σας

## Φυσιικές πηγές



### Βιταμίνη Β6

Κρέας, γάλα, δημητριακά ολικής άλεσης, λαχανικά, ξηροί καρποί, μπανάνες. Το μαγείρεμα, η αποθήκευση και η επεξεργασία προκαλούν μεγάλες απώλειές της – ιδίως στα ζωικής προέλευσης τρόφιμα



### Βιταμίνη Β12

Ψάρια, οστρακόδερμα, κρέας (ιδίως το συκώτι), πουλερικά, αυγά, γάλα, γαλακτοκομικά προϊόντα



### Φυλλικό οξύ

Σκουροπράσινα φυλλώδη λαχανικά (λ.χ. σπανάκι, σπαράγγια, μαρούλι), όσπρια (λ.χ. φασόλια, φακές), κρόκος αυγού, μαγιά, εμπλουτισμένα δημητριακά, πλιόσποροι, μοσχαρίσιο συκώτι