



Warszawa, 20.07.20

Światowy Dzień Mózgu już w środę. Co medycyna stylu życia może zrobić dla choroby Alzheimera?

Informacja prasowa

Zgodnie z prognozami przygotowanymi przez ONZ za trzydzieści lat nawet jedna na 85 osób zachoruje na chorobę Alzheimera. Dziś to nawet 50 milionów ludzi na świecie. Blisko co 3 sekundy jest diagnozowany nowy pacjent z demencją. Typowy profil chorego to osoba powyżej 65 roku życia, statystycznie pięciokrotnie częściej płci żeńskiej, ze średnim wykształceniem, mówiąca w jednym języku. Punktów wspólnych jest jednak więcej. Choć predyspozycje do zachorowania są dziedziczne (obecność genu ApoE4), czynnikiem wyzwalającym jest styl życia, w tym dieta. – *Leku na chorobę Alzheimera nie wymyślono od stu lat. Wiemy jednak, jak znacznie obniżyć ryzyko jej wystąpienia* – mówi Mikołaj Choroszyński, dietetyk i psychodietetyk zajmujący się relacją między odżywianiem a chorobami neurodegeneracyjnymi.

W środę, 22 lipca, na całym świecie obchodzony jest Światowy Dzień Mózgu, nietypowe święto o celu popularyzacji wiedzy na temat jego działania, związanych z nim chorób i przypadłości oraz ich prewencji. Jednym z najgroźniejszych, a zarazem nieuleczalnych schorzeń od lat pozostaje choroba Alzheimera. Średni czas przeżycia po postawieniu diagnozy wynosi siedem lat, podczas których podejmowana terapia farmakologiczna koncentruje się przede wszystkim na wyciszeniu utrudniających funkcjonowanie objawów poprzez leki nasenne, pobudzające apetyt czy – rzadziej – przeciwpsychotyczne.

Chorobę Alzheimera i styl życia zaczęto łączyć jeszcze w latach 80. XX wieku, kiedy specjaliści dostrzegli u chorych poważne zmiany metaboliczne, w tym m.in. insulinooporność i hipertriglicydemię, które mogą odpowiadać za degenerację komórek nerwowych i szybsze starzenie się mózgu. To właśnie dlatego odpowiednie odżywienie tego narządu jest tak kluczowe.

– Jeśli nie dostarczamy składników takich jak foliany, witamina B12 czy cholina, komórki nerwowe szybciej się starzeją i gorzej metabolizują, co może prowadzić do odkładania się złogów białkowych. Obecność złogów jest już jednym z elementów choroby Alzheimera i konsekwencją nieprawidłowego odżywiania mózgu przez lata – tłumaczy Mikołaj Choroszyński. Ryzyko wystąpienia w przyszłości demencji, w tym choroby Alzheimera, zwiększa za to dieta bogata w kwasy nasycone i tłuszcze trans – dodaje.

Dla osoby obciążonych genotypem ApoE4 niewłaściwa dieta może być więc czynnikiem wyzwalającym rozwój choroby Alzheimera. W 2015 r. przełomowe badania zespołu dr Marthy Clare Morris z Uniwersytetu Rush w Chicago udowodniły, że odpowiednie żywienie jest jednak w stanie zminimalizować ryzyko zachorowania aż o 53 proc. Badanie wykonano na dwóch populacjach – amerykańskiej i australijskiej – osiągając dokładnie ten sam wynik. Jadłospis ułożono na podstawie dwóch popularnych i polecanych już przez lekarzy diet – śródziemnomorskiej oraz DASH (przeciwdziałającej nadciśnieniu tętniczemu). Finalnie opracowano nową dietę o profilu przede

Kontakt dla mediów:

Karolina Jakubiak
M: k.jakubiak@cdsr.pl
T: +48 533731556

Dane:

Bdieta Mikołaj Choroszyński
11 Listopada 18a/18, 03-435 Warszawa
NIP: 113-25-86-167 REGON: 147367459



wszystkim neuroprotekcynym, która zyskała nazwę diety MIND, bogatą w warzywa zielonolistne oraz strączkowe, orzechy i owoce jagodowe. Te ostatnie są dla mózgu szczególnie ważne – bogate w antocyjany jagody, borówki, truskawki, jeżyny czy winogrona poprawiają efektywność odtwarzania informacji i uczenia się.

– W badaniach interwencyjnych, które polegały na wypijaniu szklanki soku z jagód rano i wieczorem, okazało się, że już po trzech miesiącach jego uczestnicy lepiej kojarzyli i odtwarzali informacje. Później eksperyment powtórzono, ale zamiast soku jagodowego podano sok z czerwonych winogron. Efekt był bardzo podobny. To zasługa antocyjanów, czyli naturalnego barwnika występującego w skórkach czerwonych i fioletowych owoców – wyjaśnia ekspert.

Dieta MIND doskonale sprawdza się więc nie tylko u osób obciążonych ryzykiem zachorowania, ale również już cierpiących na wczesne formy demencji lub zaburzenia funkcji poznawczych. Tymczasem nadzieję dla chorych w późniejszych stadiach przebiegu choroby Alzheimera niosą badania przeprowadzone przez oddział Uniwersytetu Kalifornijskiego w Davis, gdzie grupa, u której podjęto radykalną interwencję dietetyczną jako jedyna ukończyła dwunastoletnią obserwację, tym samym wydłużając średnie przeżycie aż o 5 lat. – *Mam nadzieję, że już niedługo kolejne badania potwierdzą, że rozwiniętą już chorobę Alzheimera można zatrzymać podobnie jak można cofnąć złogi miażdżycowe za pomocą roślinnej diety dr Ornisha, która w Stanach Zjednoczonych jest finansowana z ubezpieczenia społecznego jako jedna z trzech terapii przeciwdziałającej progresji miażdżycy* – podsumowuje Choroszyński.

###

Informacje dla redaktorów:

Mikołaj Choroszyński – dietetyk, psychodietetyk, badacz, wykładowca akademicki i autor bestsellerowych publikacji poświęconych odżywianiu. Inicjator badań z zakresu prewencji chorób neurodegeneracyjnych za pomocą diety (w tym choroby Alzheimera) oraz członek Polskiego Stowarzyszenia Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimera oraz Polskiego Towarzystwa Medycyny Stylu Życia. Zawodowo specjalizuje się w dietach przeznaczonych dla osób w różnym wieku z chorobami współistniejącymi, jak nadciśnienie tętnicze, hipercholesterolemia, insulinooporność, cukrzyca, otyłość, choroby tarczycy, choroby autoimmunologiczne oraz neurodegeneracyjne.

Więcej informacji: www.facebook.com/bdieta/ oraz www.bdieta.pl/

Kontakt dla mediów:

Karolina Jakubiak
M: k.jakubiak@cdsr.pl
T: +48 533731556

Dane:

Bdieta Mikołaj Choroszyński
11 Listopada 18a/18, 03-435 Warszawa
NIP: 113-25-86-167 REGON: 147367459