



Η υπερκατανάλωση κόκκινου κρέατος, βουτύρου και άλλων τροφίμων με πολλά κορεσμένα λίπη «χαλάει» μακροπρόθεσμα τη μνήμη, ενώ τα «καλά» λίπη (όπως αυτά στο ελαιόλαδο και στους ξηρούς καρπούς) την προστατεύουν, σύμφωνα με μία νέα μελέτη.

Επιστήμονες από την Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ ανέλυσαν στοιχεία από 6.183 γυναίκες ηλικίας άνω των 65 ετών, οι οποίες επί μία τετραετία υποβάλλονταν σε τεστ αξιολόγησης των νοητικών λειτουργιών τους.

Κατά την έναρξη της μελέτης, εξάλλου, είχαν συμπληρώσει αναλυτικό ερωτηματολόγιο για τη διατροφή και τον τρόπο ζωής τους.

Με βάση τα αποτελέσματα των τεστ, οι ερευνητές κατήρτισαν έναν «πίνακα βαθμολογίας» για κάθε εθελόντρια, που συνόψιζε τις αλλαγές στη μνήμη και στην σκέψη της με το πέρασμα του χρόνου. Όσο χαμηλότερη ήταν η συνολική βαθμολογία της, τόσο περισσότερο είχε εκφυλιστεί η μνήμη της.

Αφού οι ερευνητές έλαβαν υπ' όψιν κάθε παράγοντα που θα μπορούσε να επηρεάσει τη μνήμη τους (όπως τυχόν συνυπάρχοντα προβλήματα υγείας και κοινωνικοοικονομικούς παράγοντες), κατέληξαν στο συμπέρασμα πως όσες εθελόντριες έτρωγαν τα περισσότερα τρόφιμα με κορεσμένα λίπη, απέκτησαν την χειρότερη μνήμη.

Στην πραγματικότητα, οι λάτρεις του κρέατος, του βουτύρου, της κρέμας γάλακτος, των τηγανητών και των κάθε είδους ανθυγιεινών τροφίμων, είχαν κατά 60% περισσότερες πιθανότητες να αποκτήσουν συνολική βαθμολογία στα κατώτερα επίπεδα.

Αντιθέτως, όσες ανέφεραν πως έτρωγαν τα περισσότερα μονοακόρεστα λίπη (υπάρχουν στο ελαιόλαδο, τους ξηρούς καρπούς, τα αβοκάντο και το ηλιέλαιο), είχαν κατά 44% λιγότερες πιθανότητες να αποκτήσουν κακή βαθμολογία στα τεστ μνήμης.

Η κατανάλωση πολυακόρεστων λιπών και τρανς λιπαρών οξέων δεν φάνηκε να συσχετίζεται με αλλαγές στη μνήμη – ούτε φάνηκε να παίζει ρόλο η συνολική κατανάλωση λίπους.

Όπως γράφουν οι ερευνητές στην μελέτη, η οποία δημοσιεύεται στην διαδικτυακή έκδοση της επιθεωρήσεως «Annals of Neurology», τα ευρήματά τους υποδηλώνουν πως όταν το θέμα είναι η έκπτωση των νοητικών λειτουργιών, σημασία δεν έχει πόσα λίπη τρώει κανείς, αλλά τι είδους λίπη είναι αυτά.

«Όποιος θέλει να διαφυλάξει τις νοητικές λειτουργίες του, καλό είναι να εξετάσει σοβαρά το ενδεχόμενο να αλλάξει ή να υποκαταστήσει τα λίπη στη διατροφή του, περιορίζοντας τα κορεσμένα και αυξάνοντας την κατανάλωση μονοακόρεστων λιπών», συνέστησε η δρ Ολίβια Ι. Οκερέκε, επίκουρη καθηγήτρια Νευρολογίας στο Χάρβαρντ.

«Η αντικατάσταση των "κακών" λιπών με "καλά" λίπη είναι μια απλή διατροφική αλλαγή που μπορεί να μας προστατεύσει από την εκφύλιση της μνήμης».

Η έκπτωση της μνήμης μπορεί να αποτελέσει προάγγελο της νόσου Αλτσχάιμερ ή άλλων ανοιών.

Πηγή : Web Only