# zwierciadło

5 (2023) MAJ 2015 cena 9,99 zł (w tym 8% VAT)

SIGOURNEY WEAVER
Kobiety to moje idolki

DOROTA MASŁOWSKA
Metafizyczne dreszcze

WIM WENDERS
Jak żyć odrobinę lepiej

MAREK BIEŃCZYK
Mentalnie czuję się nomadą

SPIĘTY Z LAO CHE
Tabu jest szkodliwe

AKCJA
NIE BO RAK
DIAGNOZA TO NIE WYROK
25 WAŻNYCH STRON

RAFAŁ OLBIŃSKI
Żeby być kimś, trzeba być skądś

Sebastian
KARPIEL-BUŁECKA
DOJRZAŁEM DO KOCHANIA

CZAS NA EMPATYCZNYCH LIDERÓW • NOWE PODEJŚCIE DO RELACJI
RAPORT: CO POLKA ROBI Z PIENIĘDZMI • NAPĘDZENI – UZALEŻNIENI OD SUKCESU

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767
9 770514 099500 05

# STAROŚĆ NIE RADOŚĆ?

*Alzheimer pozbawia ludzi wspomnień, odbiera zdolność myślenia i rozumowania. Dotyka w równej mierze bogatych i biednych bez względu na poziom wykształcenia i pozycję społeczną.*

Tekst LIDIA TRAWIŃSKA

Choroby degeneracyjne, które znacznie upośledzają naszą sprawność i obniżają jakość życia, kojarzą nam się raczej z podeszłym wiekiem. Z roku na rok rośnie liczba zachorowań na nie, ale jednocześnie obniża się wiek, w jakim zaczynają się pojawiać. Niewiele osób wie, że ich rozwój rozpoczyna się w naszym organizmie 20–30 lat wcześniej, zanim dadzą pierwsze objawy! Obecnie na choroby demencyjne, niegdyś typowe tylko dla osób w podeszłym wieku, zaczynają chorować ludzie już około 40. roku życia! Oznacza to, że zagościły u nich już w wieku 10–20 lat.

To były złe wiadomości – dobra jest taka, że możemy im zapobiegać. Alzheimer jest bardzo ciężką, śmiertelną chorobą. Pogarsza się pamięć, zdolności rozumowania, planowania i podejmowania decyzji. Z czasem pojawiają się trudności z poprawnym wypowiadaniem słów, zachowania nacechowane agresją. Choroba Alzheimera stanowi szóstą co do częstości przyczynę śmierci w USA. Szacuje się, że w 2050 roku na całym świecie z jej powodu będzie cierpieć około 80 milionów ludzi i stanie się to trzecią co do częstości przyczyną śmierci, zaraz po chorobach sercowo-naczyniowych i cukrzycy.

## CZY GROZI CI ALZHEIMER?

Badania dowodzą, że np. wysokie ciśnienie tętnicze krwi oraz miażdżyca mogą prowadzić do chorób naczyń krwionośnych mózgu, upośledzając lub blokując dopływ krwi, a zatem i tlenu do różnych obszarów tego narządu. Proces ten może prowadzić do udaru lub otępienia naczyniowego będącego drugą co do częstości występowania chorobą neurodegeneracyjną. Ponadto u osób z nadciśnieniem częściej stwierdza się podwyższony poziom biomarkerów alzheimera. Według danych statystycznych 80 proc. pacjentów z tym schorzeniem cierpi także z powodu chorób serca, a 40 proc. z nich – z powodu chorób naczyń krwionośnych mózgu. Według badań przeprowadzonych przez naukowców z Uniwersytetu w Kentucky, zajmujących się badaniem procesów starzenia, podwyższony poziom homocysteiny we krwi i będące jego następstwem choroby naczyń krwionośnych przyspieszają postęp alzheimera. Czynnikami wpływającymi na wzrost poziomu homocysteiny we krwi jest dieta bogata w białko zwierzęce, uboga w kwas foliowy oraz witaminy B6 lub B12. Choroba Alzheimera jak wiele innych może mieć podłoże genetyczne. Do dziś wyizolowano kilka genów, których ekspresja może przyczyniać się do jej rozwoju u danej osoby, między innymi poprzez wpływ na zwiększoną kumulację białek beta-amyloidowych. Dziś dzięki specjalistycznym badaniom możemy ocenić indywidualne ryzyko rozwoju choroby i podjąć wczesną interwencję, zmieniając styl życia poprzez zmianę sposobu odżywiania, odpowiednio dobrany ruch i zwiększenie stymulacji poznawczej. To może przyczynić się do spowolnienia postępu choroby, która już daje objawy. Natomiast działania wdrożone, zanim pojawią się objawy, zwiększają szansę na całkowite zahamowanie jej rozwoju. Według badań przeprowadzonych w 2014 roku na Uniwersytecie w Pensylwanii u około 1/3 starszych osób odnotowuje się zmiany strukturalne obserwowane w wielu chorobach neurodegeneracyjnych (czyli kumulację tzw. blaszek beta-amyloidowych w mózgu), jednak ludzie przez całe życie mogą nie wykazywać zmian w zakresie funkcji poznawczych. Sama obecność blaszek amyloidowych nie determinuje jeszcze rozwinięcia pełnoobjawowej choroby, dużą rolę odgrywają tu czynniki środowiskowe, w tym sposób odżywiania. Choroby neurodegeneracyjne nie są częścią naturalnego procesu starzenia się. Mózg dobrze odżywiony jest zdolny do prawidłowego funkcjonowania do późnej starości.

LIDIA TRAWIŃSKA *dietetyk kliniczny, pionierka medycyny żywieniowej opartej na diagnostyce opóźnionej alergii pokarmowej. Zmienia podejście Polaków do jedzenia, obalając mity dotyczące odżywiania. Założycielka Centrum Medycznego „Vimed".*

## CZEGO UNIKAĆ, BY NIE ZACHOROWAĆ?

Dzięki najnowszym badaniom znamy wspólną cechą wszystkich chorób neurodegeneracyjnych, do których poza alzheimerem zalicza się także parkinsona oraz SLA (stwardnienie zanikowe boczne, czyli chroniczny stan zapalny i nadmiar wolnych rodników w organizmie). Znając wroga, możemy wytoczyć działa przeciwko niemu. Wolne rodniki powstają między innymi w wyniku naturalnych procesów metabolicznych zachodzących w naszym organizmie, takich jak produkcja energii, ale także z powodu infekcji, nadmiaru toksyn w organizmie, palenia tytoniu, stresu i przede wszystkim niewłaściwego pożywienia. Najbardziej niebezpieczne są produkty zawierające pozostałości pestycydów, syntetyczne dodatki do żywności, utlenione tłuszcze roślinne obecne w margarynach, słodyczach, czipsach, ciastkach, zjełczałych olejach itd. Zespół naukowców z Niemiec i Australii potwierdził wpływ związku określanego skrótem AGE (ang. advanced glycation end - products) na powstanie alzheimera. Warto zapamiętać tę nazwę, ponieważ ten niebezpieczny związek potęguje stany zapalne i powstawanie wolnych rodników, a to zaś sprzyja starzeniu i neurodegeneracji. AGE powstaje między innymi w żywności w wyniku obróbki termicznej prowadzącej do przyrumienienia. Złotobrązowy kolor na powierzchni grillowanych, pieczonych mięs, karmelizowanych produktów, palonych ziaren kawy oznacza, że w produkcie znajduje się więcej szkodliwych AGE. Unikajmy takich posiłków. Zdrowsze będą potrawy gotowane, duszone, pieczone w naczyniu z pokrywką. Im mniej przypieczone, tym bardziej zdrowe. Oczywiście, najlepiej jedzcie więcej produktów surowych. Najbardziej narażeni na zwiększone gromadzenie się AGE są cukrzycy. Według badań cukrzyca prowadzi do dużego obniżenia zdolności poznawczych z powodu szybszego wyniszczania mózgu, zwiększając ryzyko rozwoju choroby Alzheimera i demencji nawet o 150 proc. Także otyłość zwiększa ryzyko rozwoju tego schorzenia o 80 proc. Według badaczy zapobieganie i leczenie otyłości już wśród najmłodszych może wpłynąć na zmniejszenie występowania demencji i innych chorób degeneracyjnych, w tym alzheimera.

W dzisiejszych czasach nie da się uniknąć wolnych rodników, jednak wprowadzając przeciwutleniacze, których najbogatszym źródłem są warzywa i owoce, możemy wspomóc organizm w ich neutralizacji. Pamiętajmy, że choć chorobom neurodegeneracyjnym mogą sprzyjać geny, to decydujący wpływ na ich powstanie i przebieg ma nasz styl życia. Dlatego pomyślmy o profilaktyce, bo choroby neurodegeneracyjne zaczynają się kilkadziesiąt lat przed pierwszymi objawami. Zadbajmy o aktywność fizyczną, zdrowe odżywianie, a zachowamy właściwą masę ciała, uchronimy się przed miażdżycą, cukrzycą, a zatem i przed chorobami neurodegeneracyjnymi. ●

reklama

ZDJĘCIE: MATERIAŁY PRASOWE.