


Protizánětlivá dieta pomáhá léčit kardiovaskulární a metabolické choroby. Riziko demence snižuje až o 31%

 badatel.net/protizapalova-dieta-pomaha-liecit-kardiovaskularne-a-metabolicke-choroby-riziko-demencie-znizuje-az-o-31

redakce

9. septembra 2024

(Lance D. Johnson, [Natural News](#)) Dodržování protizánětlivé diety snižuje riziko vzniku demence až o 31 procent.

Nedávná studie publikovaná v odborném časopise *JAMA Open Network* zjistila, že stravovací návyky potlačující záněty ovlivňují zdraví mozku až do vysokého věku, zejména u jedinců se stávajícími kardiometabolickými onemocněními.

Protizánětlivé potraviny pomáhají při kardiovaskulárních a metabolických problémech, čímž snižují i riziko demence.

Současná studie zkoumala více než 80 000 dospělých ve věku 60 let a starších s využitím údajů z biobanky Velké Británie.

Účastníci byli sledováni až 15 let, s mediánem doby sledování 12,4 roku. Výzkum se specificky zaměřil na jedince s kardiometabolickými onemocněními, jako jsou srdeční choroby, cukrovka 2. typu a mrtvice, o nichž je známo, že zvyšují riziko demence.

Jedinci s kardiometabolickými onemocněními, kteří dodržovali protizánětlivou dietu, zaznamenali významné snížení rizika demence. To naznačuje, že úprava stravy by mohla hrát klíčovou roli při zvládnutí rizika demence, zejména u těch, kteří jsou již zranitelní v důsledku jejich jiných stávajících onemocnění.

Demence, charakterizovaná poklesem paměti a kognitivních funkcí, je často spojena s poškozením mozkových buněk. Alzheimerova choroba je nejčastější formou demence.

Předchozí výzkum prokázal spojitost mezi stravou a rizikem demence, přičemž určité stravovací návyky potenciálně zpomalují progresi Alzheimerovy choroby. Je známo, že kardiometabolická

onemocnění zvyšují riziko demence.

Zánět může utlumit průtok krve do mozku, odříznout jej od kyslíku a důležitých živin, čímž mozek vyhlazuje.

Abigail Doveová, hlavní autorka studie, poukázala na to, že kardiometabolická onemocnění, jako jsou diabetes typu 2 a srdeční choroby, jsou indikátory zánětu. Obě tyto onemocnění individuálně zvyšují riziko demence 1,5 až 2krát. Toto riziko se zvyšuje, když jednotlivci mají několik kardiometabolických onemocnění.

Studie naznačuje, že protizánětlivé diety významně zmírňují riziko demence snížením systémového zánětu v kardiovaskulárním systému, který je běžný u těchto jedinců.

Doveová vysvětluje, že zánět může urychlit poškození mozkových buněk, což vede k poklesu kognitivních funkcí. Například kardiometabolická onemocnění jako cukrovka a srdeční choroby mohou narušit nejen průtok krve do mozku, ale také poškodit mozkové buňky, což přispívá k rozvoji demence.

Doveová říká, že diabetes typu 2 vyčerpává normální funkce mozku.

„Když se do mozku dostane nadbytečný cukr z krve, může narušit ochranný obal, který obklopuje mozkové buňky, čímž se stanou méně účinnými a náchylnějšími k poškození,“ vysvětluje Doveová.

„Mrtvice nastane tehdy, když dojde k zastavení prokrvení části mozku. V podstatě mozkové buňky se udusí, což zanechá vážně poškozenou tkáň.“



Protizánětlivé potraviny by měly tvořit základ oficiálních stravovacích směrnic

Jednotlivcům, kteří mají zájem o přejetí na protizánětlivou dietu, Doveová a další odborníci doporučují zahrnout do svého jídelníčku potraviny, jako jsou bobule, ořechy, mastné ryby, avokádo, zelený čaj, olivový olej, zelenina, kurkuma a houby.

Naopak snížení příjmu cukru, rafinovaných sacharidů, smažených jídel a alkoholu může také pomoci zvládnout záněty.

Ve studii výzkumníci hodnotili stravu účastníků pomocí podrobného dotazníku, přičemž analyzovali 206 potravin a 32 nápojů. Namísto toho, aby se zaměřila pouze na konkrétní potraviny, studie hodnotila zánětlivý vliv živin a tyto údaje použila pro výpočet celkového skóre zánětu pro každý typ diety.

Účastníci byli rozdělení do troch skupin na základě zápalového vplyvu ich stravy:

- protizánětlivé
- prozánětlivé
- neutrální

K měření objemu mozku byla použita magnetická rezonance, která odhalila, že nižší systémový zánět byl spojen se zdravějšími markery mozku a sníženým rizikem demence.

Zánětlivá dieta byla spojena s neurodegenerací, ztrátou objemu v oblasti hipokampu v mozku, která je zodpovědná za zpracování paměti.

Protizánětlivé potraviny jako ryby, ořechy, kořenová zelenina, bobule, bylinky a houby zlepšily kardiometabolická onemocnění. Na dtuhé straně, sladká jídla, smažená jídla a rafinované sacharidy zhoršovaly zdravotní stav účastníků studie.

Závěr

Studie, jako jsou tyto, mohou pomoci připravit cestu pro vypracování nových stravovacích pokynů. Současná potravinová pyramida zoufale potřebuje revizi.

Namísto 12 porcí chleba, cereálií a těstovin by měla obsahovat věci jako spirulina, červená řepa, kurkuma, bobule hlohu, granátové jablko, borůvky, houba lví hřívá , skořice a mnoho dalších potravin bohatých na živiny.

Protizánětlivé potraviny by měly být základem každé diety pro dlouhověkost a zdravé kardiovaskulární a mozkové funkce až do vysokého věku.

Autor: Lance D. Johnson,
Zdroj: naturalnews.com ,
Spracoval: Badatel.net



Související články

- [Studie zjistila, která skupina léků nejvíce zvyšuje riziko demence](#)
- [Skrytý chronický zánět v těle je obtížné léčit: Jak jej odstranit?](#)
- [Máte nedostatek oxidu dusnatého, nejdůležitější molekuly pro kardiovaskulární zdraví?](#)
- [Studie tvrdí, že západní medicína má pomýlený přístup k léčbě demence](#)