

Μπορώ να προλάβω τη νόσο Αλτσχάιμερ;

Συντάχθηκε απο τον/την Administrator

Τρίτη, 23 Ιούνιος 2020 00:00 - Τελευταία Ενημέρωση Τρίτη, 23 Ιούνιος 2020 07:38

Η αλήθεια είναι ότι στις μέρες μας έχουν αυξηθεί σημαντικά οι γνώσεις μας για τους προδιαθεσικούς παράγοντες της νόσου Αλτσχάιμερ, γεγονός που μας επιτρέπει σε σημαντικό βαθμό την πρόληψή της.

Οι σημαντικότεροι παράγοντες κινδύνου που έχουν διαπιστωθεί για τη νόσο Αλτσχάιμερ είναι η γενετική προδιάθεση και η αύξηση της ηλικίας, παράγοντες μη τροποποιήσιμοι.

Ωστόσο, υπάρχουν και τροποποιήσιμοι παράγοντες όπως είναι οι καρδιαγγειακοί παράγοντες, το κάπνισμα, οι κακώσεις της κεφαλής, η κατάθλιψη, διάφορα φάρμακα (οιστρογόνα, αντιυπερτασικά, αντιλιπιδαιμικά, αντιφλεγμονώδη κ.ά.), οι παράγοντες που επηρεάζουν τα νοητικά αποθέματα (IQ, εκπαίδευση, επάγγελμα, πνευματικές, κοινωνικές δραστηριότητες, φυσική άσκηση κ.ά.) και οι διατροφικοί παράγοντες.

Οι καρδιαγγειακοί παράγοντες είναι σαφές ότι προδιαθέτουν για αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια και αγγειακή άνοια. Πρόσφατες μελέτες μας παρέχουν ενδείξεις ότι διαβήτης, υπέρταση, δυσλιπιδαιμία, και παχυσαρκία στη μέση ηλικία πιθανώς να αυξάνουν τον κίνδυνο ανάπτυξης νόσου Αλτσχάιμερ μερικές δεκαετίες αργότερα.

Οι εγκεφαλικές κακώσεις – σε οποιαδήποτε ηλικία- που έχουν ως αποτέλεσμα διάσειση και απώλεια συνείδησης για μεγάλο χρονικό διάστημα, φαίνεται να αυξάνουν την πιθανότητα για νόσο Αλτσχάιμερ.

Επίσης δεν είναι σαφές αν η κατάθλιψη πράγματι αυξάνει τον κίνδυνο για νόσο Αλτσχάιμερ ή απλώς αντιπροσωπεύει μια πρώιμη εκδήλωση της ίδιας της νόσου.

Άνθρωποι με μεγαλύτερα νοητικά αποθέματα πιθανώς μπορούν να αντισταθμίσουν τις βλάβες τύπου νόσου Αλτσχάιμερ στον εγκέφαλό τους, ώστε να εκδηλώνουν τη νόσο αργότερα ή και καθόλου. Πολλές μελέτες δείχνουν ότι άνθρωποι με υψηλότερο IQ, περισσότερα χρόνια εκπαίδευσης, περισσότερο απαιτητικά επαγγέλματα και περισσότερες δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου (πνευματικές, κοινωνικές, σωματικές) έχουν μικρότερες πιθανότητες ανάπτυξης νόσου Αλτσχάιμερ.

Μπορώ να προλάβω τη νόσο Αλτσχάιμερ;

Συντάχθηκε απο τον/την Administrator

Τρίτη, 23 Ιούνιος 2020 00:00 - Τελευταία Ενημέρωση Τρίτη, 23 Ιούνιος 2020 07:38

Ο κύριος περιβαλλοντικός παράγοντας που έχει συσχετιστεί με τη νόσο Αλτσχάιμερ είναι η διατροφή. Μεγαλύτερη πρόσληψη βιταμινών C, E, B6, B12 και φυλλικού οξέος, φλαβονοειδών, ακόρεστων λιπαρών και μέτρια κατανάλωση αλκοόλ έχουν συσχετιστεί με μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης νόσου Αλτσχάιμερ. Νεότερα δεδομένα υποδηλώνουν ότι η Μεσογειακή Δίαιτα πιθανώς σχετίζεται και με μειωμένη πιθανότητα για νόσο Αλτσχάιμερ.

Μεγάλες μελέτες με αντικείμενο την πρόληψη και τη θεραπεία της νόσου Αλτσχάιμερ βρίσκονται σε εξέλιξη και ελπίζουμε ότι σύντομα θα έχουμε ριζικές θεραπείες και αποτελεσματικές στρατηγικές πρόληψης της νόσου Αλτσχάιμερ, της επιδημίας του 21ου αιώνα.