

„Dieta dla mózgu”

prof. dr hab. n. med. Agata Szulc, kierownik Kliniki Psychiatrycznej WNoZ WUM

Zanim nastąpiła era leczenia zaburzeń psychicznych przy pomocy leków psychotropowych, to przez setki lat lekarze i pacjenci korzystali z dostępnych naturalnych środków. Jednym z nich była i nadal jest dieta.

Globalizacja przemysłu żywnościowego doprowadziła do zmian żywieniowych w krajach rozwiniętych i rozwijających się w kierunku konsumpcji pokarmów wysokoenergetycznych, ale mniej wartościowych w stosunku do tradycyjnego, zdrowszego sposobu żywienia. Dobrej jakości dieta charakteryzuje się wysoką konsumpcją owoców, warzyw, całych ziaren zbóż, orzechów, nasion i ryb, a ograniczonym spożyciem przetworzonej żywności. Obecnie wiadomo, na podstawie wyników badania Global Burden of Diseases, że niezdrowa dieta jest wiodącą przyczyną wczesnej śmiertelności na świecie. Niezdrowa dieta jest również znaczącym czynnikiem ryzyka, nie tylko w chorobach układu krążenia, nowotworach i cukrzycy, ale także w depresji i lęku, które stanowią odpowiednio 40,5% i 14,6% obciążenia chorobami.

Dieta od ponad tysięcy lat odgrywa kluczową rolę w kształtowaniu zdolności poznawczych i ewolucji mózgu. Szereg substancji odżywczych wywiera wpływ na funkcje poznawcze poprzez regulację neurotransmisji, przewodnictwa synaptycznego, płynności błon komórkowych i przekazywania sygnałów. Łączne stosowanie diety i ćwiczeń fizycznych wpływa na produkcję energii w mitochondriach i poprzez aktywację neurotrofowego czynnika pochodzenia mózgowego (Brain-Derived Neurotrophic Factor - BDNF) i insulinopodobnego czynnika wzrostu (insulin-like growth factor-1 - IGF1) oddziałuje na plastyczność synaptyczną i funkcje poznawcze. Z badań nad zwierzętami wynika, że na plastyczność mózgu mają wpływ: ograniczenia kaloryczne, suplementacja polifenolami i wielonienasyconymi kwasami

tłuszczowymi. Ograniczenia kaloryczne (stała redukcja całkowitego dziennego karmienia) czy karmienie co drugi dzień poprawiają odporność synaps na uszkodzenia metaboliczne i oksydacyjne oraz modulują całkowitą ilość, strukturę i stan funkcjonalny synaps. Zmiana zawartości kalorycznej diety może mieć wpływ na zdolności poznawcze, gdyż ograniczenie kalorii podwyższa stężenie BDNF.

Do składników naszej diety, które mogą być związane z poprawą w zakresie depresji, a także lepszym funkcjonowaniem poznawczym, należą m. in.: kwasy tłuszczowe, polifenole, kurkumina, kwas foliowy i inne: cholina, wapń, cynk, selen, miedź, żelazo.

Dostępnym rozwiązaniem jest w tym względzie - dieta śródziemnomorska.

Czym się różni dieta z obszaru basenu Morza Śródziemnego od innych diet europejskich? Wysoką konsumpcją owoców, warzyw, roślin strączkowych, zbóż, ryb, oliwy; niską konsumpcją mięsa i produktów mlecznych, a umiarkowanym spożyciem alkoholu. Wyniki badań sugerują, że stosowanie diety śródziemnomorskiej (MeDi) jest związane ze spowolnieniem pogarszania się funkcji poznawczych, zmniejszeniem ryzyka progresji z łagodnych zaburzeń poznawczych do choroby Alzheimera oraz zmniejszonym ryzykiem wystąpienia choroby Alzheimera. Z badań przeglądowych wynika, że stosowanie w większym stopniu diety śródziemnomorskiej jest związane z mniejszym pogorszeniem poznawczym, otępieniem i chorobą Alzheimera.

Podsumowując - poprzez zmiany w diecie możliwe jest oddziaływanie na funkcje poznawcze i przeciwdziałanie efektom starzenia się. Pamiętajmy także, że oprócz diety, także aktywność fizyczna może być bardzo korzystna dla naszego mózgu.