

СИСТЕМЫ ПИТАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА, ВЛИЯЮЩИЕ НА РАЗВИТИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ДЕМЕНЦИЯ

Пестряк А.А. Национальный исследовательский университет ИТМО, Санкт-Петербург,
Научный руководитель: Орлова О.Ю. Национальный исследовательский университет ИТМО,
Санкт-Петербург, e-mail: e-mail: oousova@itmo.ru

Деменция является одним из основных факторов, приводящих к ограничению возможностей пожилых людей, и она считается одной из самых тяжёлых болезней для самого больного, для его семьи и для общества.

Болезнь Альцгеймера иногда называют «диабетом головного мозга», и растущий объем исследований свидетельствует о тесной связи между нарушениями обмена веществ и системами обработки сигналов. Однако, регулируя привычки питания, люди могут помочь уменьшить воспаление и защитить мозг.

Деменция стала одной из главных проблем здравоохранения во всем мире. Каждые три секунды в мире человеку ставят диагноз Деменция. В 2020 году в мире насчитывается более 50 миллионов человек, живущих со слабоумием. Это число будет почти удваиваться каждые 20 лет, достигнув 82 миллионов в 2030 году и 152 миллионов в 2050 году.

Питательные вещества и витамины необходимы для нормального функционирования мозга и защиты нейронов от воспаления клеток. Мозг является органом с высокой метаболической активностью и высокой скоростью оборота питательных веществ, а питание мозга происходит через множество питательных механизмов, для которых также необходимо потребление энергии.

Средиземноморская диета характеризуется высоким потреблением оливкового масла, овощей, злаков, фруктов и орехов, мяса рыбы и птицы и небольшого количества вина. Она также, как правило, направлена в сторону снижения потребления молочных продуктов, красного мяса и сладостей. Значительную поддержку воздействия средиземноморской диеты на старение мозга оказало исследование PREDIMED (Prevención con Dieta Mediterránea), исследование по изменению диеты, проведенное в Испании.

Другая диета, которая была исследована в связи с когнитивными расстройствами является Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH). DASH диета была разработана в ряде клинических испытаний в США для профилактики многих сердечно-сосудистых факторов риска деменции. Диета DASH и средиземноморская диета имеют много похожих составляющих, таких как большое потребление натуральных растительных продуктов и

ограниченное потребление красного мяса. Существенным различием является повышенное потребление молочной продукции, придерживаясь диеты.

Исследователи Университета Раша создали новую диету, названную Mediterranean–DASH Intervention for Neurodegenerative Delay (MIND). MIND является гибридом DASH и средиземноморской диеты, но с изменениями, которые отражают наиболее убедительные научные данные о продуктах питания и питательных веществах, которые защищают мозг. Однако в рационе MIND особым образом подчеркивает необходимость потребления зеленые листовые овощи и ягоды. Среди различных видов овощей зеленый листовый сорт был определен как имеющий наиболее сильный защитный эффект на развитие когнитивных заболеваний.

Список литературы

1. MORRIS MC. Nutritional determinants of cognitive aging and dementia. Proc Nutr Soc. 2012;71:1–13.
2. MORRIS MC, TANGNEY CC. Dietary Fat Composition and Dementia Risk. Neurobiology of Aging. 2014 in press.
3. CHERBUIN N, KUMAR R, SACHDEV PS, ANSTEY KJ. Dietary Mineral Intake and Risk of Mild Cognitive Impairment: The PATH through Life Project. Front Aging Neurosci. 2014;6:4.

Пестряк А.А. (автор)

Подпись

Орлова О.Ю. (научный руководитель)

Подпись