

ĂN NHIỀU DỄ BỊ BỆNH MẤT TRÍ NHỚ

Một nghiên cứu mới của Mỹ cho biết, những người ăn nhiều với lượng tiêu thụ từ 2.100 – 6.000 calorie mỗi ngày có thể tăng nguy cơ mất trí nhớ gấp hai lần người có chế độ ăn uống hợp lý ở độ tuổi trên 70.

Nghiên cứu này đã thử nghiệm trên 1.233 người ở độ tuổi từ 70 – 89 liên quan tới chứng mất trí nhớ ở hạt Olmsted, Minn. Những người tham gia thử nghiệm được thông báo về lượng calories mà họ ăn hoặc uống trong một bảng câu hỏi thực phẩm và chia thành 3 nhóm cân bằng dựa vào lượng tiêu thụ calorie hàng ngày của họ. Kết quả cho thấy, 163 người bị mắc chứng suy giảm trí nhớ nhẹ (MCI).

“Chúng tôi theo dõi mẫu trả lời liều lượng calorie của người tham gia khảo sát tiêu thụ calorie cao hơn mức calorie quy định hàng ngày, có nguy cơ cao hơn của hội chứng MCI”, tác giả nghiên cứu Yonas E. Geda, thành viên của Học viện thần kinh Mỹ, nói.

Tiêu thụ từ 2.100 – 6.000 calorie một ngày có thể gây ra những vấn đề trí nhớ ở người già.

Đáng nói hơn, số người có MCI hơn hai lần những người bình thường nằm trong nhóm tiêu thụ calorie cao nhất so với nhóm tiêu thụ calorie thấp nhất. Hậu quả của những người tiêu thụ calorie cao dẫn tới nhiều bệnh khác nhau như tiểu đường, đột quỵ... gây ra nguy cơ cao của hội chứng bệnh mất trí nhớ.

“Cắt giảm calorie tối đa và ăn thức ăn tuân theo chế độ ăn uống hợp lý là cách để ngăn ngừa căn bệnh mất trí nhớ về già”, Geda khuyến cáo.

Nghiên cứu này sẽ được tiết lộ tại Hội nghị thường niên lần thứ 64 của Học viện thần kinh Mỹ ở New Orleans vào ngày 21 - 28/4 tới.